Med: 432.

<36617646420017

<36617646420017

Bayer. Staatsbibliothek

Path. 604.

Med

Diät

Des Herrn Abt Jacquins Abhandlung von der Gesundheit.

Ein für jedermann sehr nützliches Werkgen.

Aus dem Französischen übersetzt, mit einer Vorrede und einigen Zusätzen begleitet von

Georg Neuhofer, Med. Doct.
Mitglied des löblichen Collegii medici in Augsburg.

Augsburg, bey Conrad Heinrich Stage. 1764.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Seinem
verehrungswürdigen Vater
HERRN
Georg Abraham
Neuhofer,
berühmten Cottonfabriquanten
und Händler in Augsburg,
wiedmet und übergibt
diese Abhandlung
als
ein öffentliches Denkmahl
der Dankbarkeit, Hochachtung
und Liebe

Dessen

ergebenst gehorsamer Sohn
der Uebersetzer.

Hochzuverehrender Vater!

Sie sind im Grunde der einzige Mann, dem ich nach GOtt alles zu verdanken habe. Eine gute Erziehung, der mir in meiner Jugend verschafte unschätzbare Vortheil, viele der gelehrtesten und erfahrensten Männer in der Arzneykunst zu hören; die jungen Aerzten so nützliche Besuchung der wahren practischen Schulen, der besten Krankenhäuser, in- und ausser Teutschland, waren so, wie mein dermaliges Glück, blos und allein die Folgen ihres reichlichen Vorschusses, und väterlichen Liebe.

Ich ergreife dahero, über die von **Ihnen** empfangene Wohlthaten innigst gerührt, mit vielem Vergnügen diese Gelegenheit, um meine Verbindlichkeit gegen **Sie** auch öffentlich zu gestehen, und mein gegen **Sie** von kindlicher Liebe, Ehrfurcht und Dankbarkeit durchdrungenes Herz, vor aller Welt an den Tag zu legen. Niemals hat ein zärtlicher, ein von GOtt mit zeitlichen Gütern gesegneter Vater, mehr an einem wohlgerathenen Sohn gethan, als **Sie** an mir gethan haben; niemals aber hat auch ein Sohn die Grösse seiner Verbindlichkeit, gegen einen gütigen Vater lebhafter empfunden, als ich sie empfinde.

Doch Sie erwarten von mir keine Lobsprüche, und ich kenne Ihre Bescheidenheit viel zu gut, als daß ich ihr dadurch zu nahe tretten sollte. Sie haben niemals einen andern Ruhm gesucht, als ein wahrer Christ, ein gütiger Vater, ein Menschenfreund, ein ehrlicher Mann, und ein ihrer Vaterstadt nützlicher Burger zu seyn. Sie haben Sich diese hochachtungswürdige Nahmen schon seit vielen Jahren her, bey allen rechtschaffenen Leuthen, die Sie kennen, selbsten erworben, Ihre ganze Familie verehret Sie mit kindlicher Ehrfurcht, als den besten Vater unserer Zeit, die Armen sehen alle Tage überzeugende Proben Ihrer Menschenliebe; man kennet Sie im Handel und Wandel nicht anderst, als einen rechtschaffenen ehrlichen Mann, und von der Seite eines der Republik, in der er lebt, nützlichen Burgers betrachtet; sind Sie ohne allen Widerspruch einer der vornehmsten, wann anderst das wahr ist, was Gellert behauptet, wenn er schreibt:

Das sind im Staat die beste Bienen,
Die ihrem Staat am meisten dienen.

Bedarfen Sie wohl des Lobs eines in den Augen der Welt allzeit vor parteyisch gehaltenen Sohnes? Nein, mir bleibt nichts übrig, als Ihnen zu danken.

Empfan-

Empfangen Sie demnach, **Hochzuverehrender Vater!** hiermit auch auf gedruckten Blättern meine Danksagung, vor alle die Liebe und Gewogenheit, womit Sie mich von den zartesten Jahren her überhäuft haben, und nehmen Sie diese Uebersetzung, die ich **Ihnen** hiermit widme und überreiche, gütig auf.

GOtt der beste Kenner und Belohner der Tugend und der Verdienste schenke **Ihnen**, zu einer Wiedervergeltung, bey **Dero** stets zunehmendem Alter, noch viele Jahre, nebst der vollkommensten Gesundheit, alles ersinnliche Wohlergehen, Er erhalte **Dero** schöne Fabricke und blühende Handlung in dem Flor, und der Aufnahme, in der sie, trotz dem Neid, dermalen stehen, und lasse Sie, als einen mit dem ehrwürdigen Schnee des höchsten Alters bedeckten Ehrengreisen, alle **Ihre** so hertzlich wohlmeynende Wünsche an Kind und Kindeskindern, in der Erfüllung sehen.

Ich empfehle mich und die Meinigen noch ferner **Dero** väterlichen Liebe und Gewogenheit, und schliesse mit eben der Gesinnung und den Worten, womit einer der größten englischen Dichter, seinen Brief an

einen

einen Herzensfreund ehmals beschlos. Dann auch meinen Gehorsam, Ehrfurcht, Dankbarkeit und Liebe, werden und sollen gegen Sie, Hochzuverehrender Vater! dauren.

So lange noch Leben und Odem sich
in mir wird regen.
Ja, wenn die eiskalte Hand des Todes auch mich wird erlegen,
Selbst in der letzten Stund da ich werd
sterbend empfinden,
Daß mir das Herze bricht, und all'
meine Sinnen verschwinden,
Will ich mit brechendem Aug, dein
Bildniß fest fassen,
Dich dankbar noch nennen, mich strecken, und alsdenn erblassen.

Augsburg, den 12ten May,
1764.

Vor

Vorrede
des Uebersetzers.

Als mich der Verleger dieses Buches ersuchte, gegenwärtige Abhandlung ins Deutsche zu übersetzen, so trug ich um desto weniger einiges Bedenken ihme zu willfahren, da mir dieselbe von noch allgemeinerm Nutzen zu seyn schiene, als die beede Uebersetzungen waren, die ich im Jahr ein tausend siebzehen hundert zwey, und drey und sechzig, in unsrer Muttersprache durch den Druck bekannt machen lassen.

Ein jeder vernünftiger Mann, der den Werth der Gesundheit kennt, lieset mit Vergnügen alle diejenige Schriften, darinn ihm der beste und kürzeste Weg, zur Erhaltung dieses unschätzbaren Kleinods gezeigt wird, und die Uebersetzung derselben, im Fall daß sie in fremden Sprachen verfasset worden sind, bleibt wenigstens meiner Meynung nach, vor einen Arzt, in dessen Herzen die Menschenliebe die Stelle des niederträchtigen Eigennutzens behauptet, allzeit eine edle Beschäftigung bey müßigen Stunden, indem ihre Bekanntmachung eines der besten Mittel ist, die Goldgruben der Aerzte, ich meyne die Quellen der Krankheiten zu verstopfen.

Haben die Uebersetzungen des gründlichen Unterrichts zur Gesundheit und zu einem langen Le-

ben des Herrn Doctor Cheyne; die Geschichte der Gesundheit des Herrn Doctor Mackenzien, und des Herrn Tissots Anleitung für das Landvolk in Absicht auf seine Gesundheit, unter uns Deutschen fast allgemeinen Beyfall erhalten; so zweifle ich um so viel weniger, daß nicht auch dieses Werkgen gütig aufgenommen werden sollte; da es nicht nur die erste und beste französische Abhandlung von dieser Art ist, sondern auch in der That den angeführten Schriften, in Betracht der Vortrefflichkeit und der fleissigen Ausarbeitung ihres Innhaltes, weit vorgezogen zu werden verdienet.

Es ist mir nicht unbekannt, daß auch wir an deutsch geschriebnen diätetischen Büchern, darunter einige wenige, und besonders die Diät oder Lebensordnung des Herrn Profes-

sor Krügers, alles Lob verdienen, keinen Mangel haben. Allein auch diese enthält nur allgemeine Reglen, die, wie ihr gelehrter und in seinem Vortrag ausnehmend deutlich und angenehme Verfasser selbst gesteht, so wie alle andre Reglen nicht ohne Ausnahme sind, und einem Menschen schädlich, einem andern heilsam, und dem dritten gleichgültig seyn können.

Mit dieser Abhandlung herentgegen hat es eine ganz andre Bewandtniß. Herr Jacquin läßt es bey dem gewöhnlichen Innhalt diätetischer Bücher nicht bewenden; er wagt sich in ein weitres Feld, und zeigt auch diejenige Lebensreglen an, die einem jeden eigen sind, und die er nach der Verschiedenheit des Alters, des Geschlechtes, des Climas, der Jahrszeiten, und des Berufes, in dem er steht, zu beobach-

ten hat, ja man findet in diesem kleinen Werke, eine Menge nützlicher Anmerkungen, die man in andern dergleichen Büchern entweder gar nicht, oder doch nur in vielen derselben zerstreut antreffen wird.

Allein so vortrefflich, so gründlich auch immer diese Abhandlung ausgefallen, so ist und bleibt ihr Verfasser doch allzeit ein Ausländer, ein Franzose, der vor seine Landsleute, und nicht vor uns Deutsche geschrieben. Sagt er nicht selbst in seiner Vorrede, daß der Nutzen, der aus der englischen Sprache ins Französische übersetzten diätetischen Abhandlungen, in Betracht der Franzosen sehr gering seye? indem ihren Verfassern weder das französische Clima, noch die Lebensart, noch die Sitten, ja selbst die Laster seiner Landsleute bekannt wären.

Müssen wir Deutsche nicht eben das auch von dem Herrn Jacquin denken? der nicht einmal ein Doctor der Arzneykunst, sondern ein Abbt ist.

Diese Einwendung, scheint so gleich sehr wichtig zu seyn, sie beruhet aber dennoch auf sehr seichten Gründen. Es findet ein sehr grosser Unterschied zwischen den englischen Schriften, davon der Herr Verfasser in der Vorrede dieses Urtheil fällt, und dieser Abhandlung statt; jene enthalten, wie er wohl bemerkt, zwar gelehrte Grundsätze, eine scharfsinnige Beurtheilung aller derjenigen Schriftsteller, die von der Gesundheit geschrieben; und eine genaue Beschreibung und Cur der allgemeinsten Krankheiten unter dem Landvolk; nicht aber die besondre und zur Erhaltung der Gesundheit

nöthige Lebensreglen, die uns Herr Jacquin in dieser Abhandlung so ausführlich, und umständlich ertheilet. Es läßt sich dahero auch das, was unser Herr Abbt von den englischen Büchern geschrieben, ganz und gar nicht auf dieses Werkgen deuten. Es sind vielmehr die darinn vorgetragne Lehren von einer solchen Beschaffenheit, daß sie sich vor alle Menschen, und folglich auch eben sowol vor uns Deutsche, als vor die Franzosen schicken. Wer diesen Satz läugnen wollte, der müßte erst darthun, daß die Gesundheit eines Franzosen nicht eben sowol als die Gesundheit eines Deutschen in der gehörigen Ausübung aller der, dem menschlichen Cörper zukommenden Verrichtungen bestehe; daß die erstere nicht eben sowol als die letztere, durch die Vermeidung der Ur-

 sachen

sachen der Krankheiten, und den vernünftigen Gebrauch derer sechs sogenannten nicht natürlichen Dingen erhalten werde; daß es in Frankreich nicht auch eben sowol als in Deutschland Personen von zweyerley Geschlecht, von verschiednem Alter, Stand und Beruf, nicht auch verschiedne Naturen oder Temperamente gebe; und daß man sich in Paris auf eine andre Art, als in Augsburg, gegen die Veränderungen nnd schädliche Eigenschaften der Luft verwahren müsse. Werden aber wol dergleichen ungereimte Dinge einem vernünftigen Mann auch nur im Schlaf einfallen? Blos die Beredsamkeit medicinischer Handwerker und neidischer Practicanten, die ihr ganzes Ansehen auf die Verachtung und Verkleinerung gründen, mit der sie von den gelehrtesten

Werken und ihren Verfassern zu reden pflegen, kann und wird dergleichen Unsinn behaupten.

Der mir mehr als einmal gemachte Vorwurf, daß der Verfasser dieser Abhandlung kein Doctor der Arzneykunst, sondern ein Abbt seye, und daher keinen Glauben verdiene, ist so seicht und elend, daß er vermuthlich bey keinem meiner vernünftigen Leser auch nur einigen Nachdruck machen wird. Denn diese wissen, daß man auch ohne den Doctorhut zu erhalten, durch fleissiges Lesen der besten medicinischen Schriften, durch eignes Nachdenken, und gemachte Versuche es in der Arzneykunst, und besonders in demjenigen Theil derselben, der die Gesundheit zu erhalten lehrt, sehr weit bringen könne. Der berühmte Cornaro,

dessen

dessen auch in unsrer Abhandlung gedacht wird, war nichts weniger als ein Doctor, und dennoch trägt die ganze vernünftige Welt alle Achtung vor dessen Buch, das er von dem Nutzen eines mäßigen und nüchtern Lebens geschrieben. Sollte nicht ein gelehrter und witziger französischer Abbt, den seinem eignen Geständniß nach, seine schwächliche Leibesbeschafheit und kränkliche Jugend, so wie einen Cornaro, die beste Mittel, sich eine daurhafte Gesundheit zu verschaffen, ausfindig zu machen angetrieben; und der sie auch durch die Beobachtung der uns mitgetheilten Reglen nicht nur erhalten hat, sondern auch noch besitzt, nicht eben sowol unser Zutrauen verdienen, als jener venetianische Edelmann? Gewiß, ich vermuthe mir in diesem Stücke von niemand einen Wi-

derspruch, es wäre denn von jenen hocherleuchteten Geistern

Die, was ein Rabner scherzhaft schreibt,
im ganzen Ernst buchstäblich glauben.

Ich habe mir die Freyheit genommen, hin und wieder einige Anmerkungen zu machen, die, in der That, in den Augen gelehrter Aerzte, überflüssig seyn müssen. Sie sind aber auch nicht diesen, sondern denjenigen von meinen Landsleuten zu Liebe beygefügt worden, die keine Aerzte sind, und die fremde Sprachen nicht verstehen.

Nichts, als die redliche Absicht, ihnen auch dieses nützliche Werk eines gelehrten Ausländers in die Hände zu liefern, hat mich, es zu übersetzen, bewogen.

Möchte

---

* Wem Gott ein Amt giebt, dem giebt er auch Verstand.

Möchte doch auch diese geringe Arbeit ihren Endzweck erreichen, und durch die genaue Beobachtung der dadurch bekannt gemachten Lehren, auch meine Mitbürger, bis auf die höchste Stufen des menschlichen Alters, in dem ungestöhrten Besitz des allervortrefflichsten Geschenkes, das wir sterbliche Menschen aus den Händen des allmächtigen Schöpfers bekommen, bey dem Genuß einer daurhaften und angenehmen Gesundheit erhalten werden. Was vor eine Belohnung, was vor ein Glück würde nicht die Erfüllung dieses patriotischen Wunsches vor einen wahren Menschenfreund seyn, der sein Hauptvergnügen und seinen ganzen Ruhm in der Beförderung des allgemeinen Besten suchet und findet.

Vorerinnerung
des Verfassers.

Die grosse Begierde, damit das Publicum, mit einer Art von Entzückung, die nützliche Schriften, die seit zehen Jahren, der Gelehrsamkeit bey nahe eine ganz andre Gestalt gegeben, aufgenommen, ist ein unumstößlicher Beweiß, daß unsre Nation, ungeachtet sie aus Mode, und vielleicht auch eben sowol aus Neigung, meistentheils nur an solchen Wissenschaften einen Geschmack findet, die blos zum Zeitvertreib und zum Vergnügen dienen, nichts desto weniger auch gründliche und tiefe Betrachtungen anzustellen, geschickt und aufgelegt seye.

Ich

Ich berufe mich, um die Wahrheit dieses Satzes zu erörtern, auf die berühmte Abhandlungen von dem Ackerbau, der Handlung, der Landwirthschaft, von der Staats- und Kriegskunst, als auf so viel Zeugen. Lauter Werke, die in Frankreich geschrieben worden, und einige von unsern Nachbarn, die nur allzuhartnäckige und ungerechte Beneider unsrer Ehre und Glückes sind, überführt haben, daß man an den Ufern der Seine eben so gut denke, als jenseits der Themse.

Inzwischen hat man doch, unter den nützlichen Gegenständen, womit sich die Federn unsrer geschicktesten Schriftsteller beschäftigt, einen der wichtigsten, ich meyne die Gesundheit, völlig aus der Acht gelassen. Von fünf Büchern, die seit zehen Jahren von dieser wichtigen Materie zum Vorschein gekommen, sind dreye aus dem Englischen übersetzt; das vierte betrachtet einen einzigen Stand, und im fünften wird endlich weit weniger von Erhaltung der Gesundheit, als vielmehr von der Kunst, sie, wenn

man krank ist, wieder herzustellen, gehandelt.

Das erste unter diesen Werken ist die leichte Art die Gesundheit zu erhalten, davon die von Herrn L. de Preville besorgte Uebersetzung aus der englischen Sprache, 1752. zum Vorschein gekommen. Man findet in dieser Schrift sehr weise Grundsätze, gründliche Lehren, und nützliche Reglen: Es hat aber bey alle dem ihr Verfasser, da er sich mit Abhandlung der zur Erhaltung der Gesundheit nöthigen Verwahrungsmittel nicht begnügt; sondern auch sehr weitläuftig von den Krankheiten, damit das menschliche Geschlecht beladen wird, geschrieben, seine Hauptabsicht, wenigstens eines Theils, nicht erreicht.

Auch der Herr Doctor Cheyne, von dessen Kunst, die Gesundheit kränklicher Personen zu erhalten, wir seit 1755. eine Uebersetzung haben; hat, ungeachtet er von der Hauptsache nicht so sehr abweicht, nicht unterlassen, sehr vieles von Krankheiten zu geden-

 ken,

ken, deren Abhandlung vielmehr zur Kunst die Gesundheit wieder herzustellen, als zur Kunst die gegenwärtige Gesundheit zu erhalten, gehört. Ueber das so scheint mir dieses vor die Aerzte fürtreffliche Werk, vor das Publicum von keinem grossen Nutzen zu seyn; indem dessen Verfasser sich es mehr angelegen seyn lassen, gewisse Grundsätze darinn vestzusetzen, als Lebensreglen zu geben, und sich dabey zum öftern auf eine so verwirrte und dunkle Art ausdruckt, daß er unmöglich von jedermann verstanden werden kann. Es ist ferner wohl zu bemerken, daß, da der Herr Doctor Cheyne, ins besondre denen kränklichen Personen zu lieb, geschrieben, sehr viel von seinen Reglen gefährliche Folgen haben würden, wenn man sie bey starken Naturen anwenden wollte. Man findet zu Ende des Buches eine alphabetische Verzeichniß der Nahrungsmittel, die allein hinlänglich wären, dieses Werk schätzbar zu machen.

Des Herrn Mackenziens Absicht war, alle die Schriftsteller, die von je

her

her von Erhaltung der Gesundheit geschrieben haben, mit einem gelehrten Blicke zu durchlaufen. Man kan diesen geschickten Arzt nicht genug loben, indem er sein Vorhabenmit eben so viel Deutlichkeit als Gelehrsamkeit ausgeführt. Allein die Lebensregeln, die er aus den Verfassern, die er gleichsam mustert, gezogen, sind weder zahlreich, noch auch in Ansehung der Verschiedenheit der Temperamente, des Alters, des Climas, des verschiednen Stands und andrer Dinge mehr, so umständlich, daß man seine Geschichte der Gesundheit, die im Jahr 1761 übersetzt worden, vor ein Buch, aus dem man die Kunst, sie zu erhalten, lernen kann, halten könnte. Es ist dasselbe vielmehr eine gelehrte Schrift, als eine praktische Abhandlung.

Dieses sind die drey Werke, in Ansehung derer wir den Engländern mit Vergnügen den Vorzug eingestehen. Allein so gründlich sie auch geschrieben sind, so werden sie doch vor uns sehr wenig Nutzen haben können, wenn man bedenkt, daß sie von Aus-

ländern geschrieben worden, denen unser Clima, unsre Lebensart, unsre Sitten, und auch so gar unsre Laster unbekannt sind.

Das vierte Buch, dessen ich oben gedacht habe, haben wir den Wahrnehmungen eines Mitburgers zu verdanken, der sehr gute Einsichten besitzt, und ein wahrer Menschenfreund ist. Man darf nur um das Buch und dessen Verfasser auf einmal zu loben, den Herrn Duhamel du Monceau nennen. Man findet unter seinen Mitteln, die Gesundheit des Schiffvolks zu erhalten, die im Jahr 1759. gedruckt worden, in die Augen fallende, klare und sichere Grundsätze, und vortreffliche Regeln, diesen Haufen Mitburger, der sich alle Tage dem allerungetreuesten Element überläßt, um den Ruhm des Staats und die Aufnahme der Handlung zu vergrössern, vor der Pest und andern ansteckenden Krankheiten zu verwahren. So vortrefflich und so nothwendig aber auch immer diese kostbare Aufsätze einem Seeofficier, der sein Schiffvolk mit den

Augen

Augen eines Vaters betrachtet, sind, so sind sie doch vor verschiedne andre Stände nicht hinlänglich, und lassen uns dahero den Vortheil in dieser Sache noch weiter, als dieser verehrungswürdige Philosoph, zu gehen, dem sie ihr Daseyn zu verdanken haben, und der sich in dieser Materie so viel Ehre erworben.

Das Gesundheitslexicon, das vor drey Jahren ans Licht getretten, ein in der That vortreffliches Buch, dessen Nutzen so bekannt ist, daß es zu wünschen wäre, man theilte es in allen Pfarreyen auf dem Lande aus, ist endlich die fünfte Schrift, darinn von der Gesundheit gehandelt wird.

Allein findet man auch wol in diesem Buche das, was sein Titel verspricht? und werden, so vortrefflich dasselbe auch immer zu Wiederherstellung der verlohrnen Gesundheit genutzt werden kann, darinn die Mittel, die gegenwärtige Gesundheit zu erhalten, angegeben?

Eben diese Beschaffenheit hat es auch mit einer ganz neuen Abhandlung, die wir der Menschenliebe und der Gelehrsamkeit des Herrn Tissot zu verdanken haben. Dieses gelehrten Arztes Kunst, die Gesundheit zu erhalten, würde unter der Aufschrift, die Kunst, die verlohrne Gesundheit wieder herzustellen, eine weit bessere Figur gemacht haben.

Ich habe mich in dem Werke, das ich hiermit dem Publico mittheile, so genau als möglich nach meiner gegenwärtigen Absicht eingeschränkt. Es gründen sich die Reglen, die man in Menge darinn antreffen wird, auf die richtigste Grundsätze der Naturlehre, auf Wahrnehmungen, daran niemand mehr zweifelt, und auf die untrüglichste Erfahrungen.

Ich habe, da ich vor jedermann schreibe, mich so deutlich, als nur immer möglich war, ausgedrückt. Wie manche schöne Gelegenheit zu gelehrten Abhandlungen, die mehr den Verstand, die Gelehrsamkeit und die Erfindungskraft des Verfassers zu zeigen,

gen dienen, als ein Werk brauchbar und nützlich zu machen, habe ich nicht dem gemeinen Besten aufgeopfert. Hat es wol jemals einen stärkern Bewegungsgrund gegeben, die Eigenliebe in dem Herzen eines Burgers zum Stillschweigen zu bringen?

Ich habe auch die kleinste Umstände sorgfältig beobachtet. Blos leere und seichte Köpfe, die, wenn es hoch komt, so viel Verstand haben, als erfordert wird, um den Wehrt einer Mode zu bestimmen und von lustigen Einfällen zu ertheilen, werden dieselbe als unnütze Kleinigkeiten betrachten. Ich schmeichle mir, daß Männer, denen die Triebfedern unsrer Maschine bekannt sind, und die Vortheile der Gesundheit im Ganzen einsehen, auf eine vortheilhaftere Art von mir denken werden. Ich schreibe vor vernünftige und rechtschaffne Personen, und verachte die Flattergeister von ganzem Herzen.

Ich werde aber, damit diese wichtige Materie in gehöriger Ordnung vorgetragen werde

1. von den verschiednen Temperamenten.
2. von der Luft, den Winden, dem Clima, den Jahrszeiten, und der Wahl einer Wohnung.
3. von den festen Speisen und ihren Zubereitungen, dem Getränke und der Nüchternheit.
4. vom Schlaffen und Wachen.
5. von der Arbeit und der Ruhe.
6. von den Abführungen und Absonderungen.
7. von der Reinlichkeit.
8. von der Verschiedenheit des Geschlechts, Alters und der Stände.
9. von den moralischen Ursachen, die in die Gesundheit einen Einfluß haben, das ist von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

und endlich 10. von der Gefahr, der man sich durch den unnöthigen Gebrauch der Arzneyen aussetzt, handeln.

Diese Abhandlung ist eine Frucht von meinem Lesen, von meinen eignen Betrach-

Betrachtungen, und denjenigen Versuchen, die ich blos in der Absicht angestellt habe, um mir bey meiner schwachen Leibsbeschaffenheit diejenige Gesundheit zu verschaffen, deren ich seit der Zeit, da ich die Ursachen, die mich in meiner Kindheit kränklich gemacht hatten, einzusehen und zu vermeiden im Stande war, bis auf den heutigen Tag geniesse.

Ich gestehe ganz gerne, daß, ungeachtet ich keinen Schriftsteller, um den Text nicht zu verwirren, anführe, ich mich dennoch der Schriften des Sanctorius, des Chyne, eben so wie der gedachten Methode die Gesundheit zu erhalten, der Mittel, die Gesundheit des Schiffvolks vor Krankheiten zu verwahren, der Geschichte der Gesundheit und des Gesundheitslexicon bedient habe. Man wird mir aber auch nach diesem aufrichtigen Geständniß die Anmerkung zu machen erlauben, daß man in dieser Abhandlung eine Menge Untersuchungen und Reglen, ja ganze Capitel finden wird, deren die mir bekannte

kannte Verfasser nicht einmal gedacht haben.

Es ist seit der ersten Auflage dieses Werkgens ein anderes zum Vorschein gekommen, das zum Theil in die Materie, von der ich hier handle, mit einschlägt. Es ist dieses des Herrn Ballexserd, Bürgers von Genf, Abhandlung von der natürlichen Erziehung der Kinder, von ihrer Geburt an bis ins mannbare Alter.

Ich wollte wol wünschen, daß der Herr Verfasser einen kurz und guten Auszug in Frag und Antwort daraus machte, dieses würde ein vortrefflicher Catechismus vor die Mütter, die Säugammen, und diejenige Frauen seyn, die ihre Kinder entwöhnen; es würde sich auch dieser Titel vollkommen wohl vor dergleichen Auszug schicken. Was vor ein grosser Nutzen würde es nicht für das menschliche Geschlecht seyn, wenn der Staat die Mühe auf sich nehmen, und im ganzen Königreich einige Exemplare davon austheilen lassen wollte.

Inn-

Innhalt.

Vorrede des Uebersetzers.

Vorerinnerung des Verfassers.

Seite

Von der Gesundheit überhaupt und ihren Kennzeichen 1

Das erste Capitel.

Von den verschiedenen Temperamenten 7

Von dem cholerischen Temperament 8

Von dem melancholischen Temperament 11

Von dem phlegmatischen Temperament 13

Von dem sanguinischen Temperament 16

Das

Das zweyte Capitel.

Seite

Von der Luft, den Winden, den verschiednen Himmelsstrichen, von den Jahrszeiten, und der Wahl einer Wohnung 24

Von den Winden 27

Von dem Clima oder dem Himmelsstriche 31

Von den Jahrszeiten.

Dem Frühling 33

Dem Sommer 37

Dem Herbst 45

Dem Winter 48

Von der Wahl einer Wohnung 60

Das dritte Capitel.

Von den festen Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung, dem Getränke und der Nüchternheit 81

Von den festen Nahrungsmitteln 82

Von dem Pflanreichzen 90

Von

Seite

Von dem Thierreich 120

Von den vierfüßigen Thieren ibid.

Von dem Geflügel 124

Von den Fischen 128

Von den Seefischen 131

Von den eingesalznen Fischen 133

Von der Würzung und Zurichtung der Speisen 144

Von der Zerkauung der Speisen 158

Von dem Geträñke.

Das Wasser 163

Von dem Wein 168

Von dem Apfelmost 175

Von dem Bier 176

Von dem Meth 178

Von dem Caffee 179

Von dem Thee 183

Von der Chocolade 185

Von den starken oder geistreichen Getränken 187

Von den kühlenden Getränken 189

Von der Mäßigkeit 190

Das

Das vierte Capitel.

Seite
Vom Schlaffen und Wachen 201

Das fünfte Capitel.

Von der Bewegung 215

Das sechste Capitel.

Von den Ausführungen und Absonderungen 238
Von den Excrementen 240
Von dem Urin 248
Von der unmerklichen Ausdünstung 254
Von den Absonderungen, die im Munde vorgehen 257
Von der Absonderung der Nase 259
Vom Toback 261
Von der Absonderung der Thränen 268
Vom Beyschlaf 269

Das siebende Capitel.

Von der Reinlichkeit 274

Das

Das achte Capitel.

Seite

Gesundheitsreglen für die verschiedne Geschlechter, Alter und Stände 290

Gesundheitsreglen für die Mannspersonen 291

Gesundheitsreglen für das Frauenzimmer ibid.

Vom Alter 300

Von der Kindheit ibid.

Von dem mannbaren Alter 308

Von dem reifen Alter 311

Von dem hohen Alter 312

Von den verschiednen Ständen 316

Das neunte Capitel.

Von den moralischen Ursachen, die auf die Gesundheit würken, von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen 332

Das

Das zehende Capitel.

Seite

Von der Gefahr, der man sich durch den unnöthigen Gebrauch der Arzneyen aussetzet 368

Von dem Aderlassen, als einem Vorbauungsmittel 387

Von den Arzneyen, die man, um sich vor Krankheiten zu verwahren, gebraucht 396

Von dem Clystieren bey gesunden Tagen 405

Von der Gesundheit.

Von der Gesundheit überhaupt und ihren Kennzeichen.

Man erkennet gemeiniglich die Vortrefflichkeit der Gesundheit nicht eher recht, als bis man die Schrecken der Krankheit empfindet. Wie sehr bedauret man nicht alsdann die Ausschweifungen, durch welche die Gemüthsruhe gestöhret, und die Süssigkeit unseres Lebens verbittert worden! Aber wie oft sind nicht dergleichen Klagen vergeblich! Lasset uns demnach ihnen vorzukommen lernen.

Es ist viel leichter die Gesundheit zu erhalten, als sie, wenn sie einmahl verlohren gegangen, wieder herzustellen. Die Arzneyen bringen, indem sie eine würkliche Krankheit

vertreiben, den Keim von tausend andern in unser Blut.

Es ist dahero auch die Untersuchung und Kenntniß aller derjenigen Dinge, die zu der Erhaltung der Gesundheit des Cörpers etwas beytragen können, die allerwichtigste unter allen menschlichen Wissenschaften. In diesem Verstand widerholt man uns alle Tage, daß **Ein jeder Mensch sein eigner Arzt seyn soll**; denn die eigentlich sogenannte Arzneykunst erfordert viel zu viel Einsichten und Wahrnehmungen, als daß dieser Satz jemals auf sie hätte gedeutet werden können.

Wozu dienen alle andre Vortheile des Lebens, wenn uns die Gesundheit fehlt! Freut man sich wohl mitten unter den Martern? Güter, Ehre, Ergötzlichkeiten, Würde und Ansehen, alles, alles, wird demjenigen zur Last, der sein Daseyn blos aus den Schmerzen, die er erduldet, bemerkt. O was für eine schöne Lehre zur Besserung ist nicht das Bett eines kranken Saufbruders vor einen liederlichen Menschen und einen Vielfraß.

Hier höre ich einige unächte Epicurer überlaut schreyen, man müsse die Aufmerk-

samkeit auf seine Gesundheit nicht zuweit treiben, und man laufe Gefahr ein sehr kümmerlich und trauriges Leben zu führen, wenn man beständig eine genaue Diät beobachten wollte. Allein (diese starke Geister) werden mir wenigstens erlauben, sie zu fragen, ob es denn wohl besser gehandelt seye, wenn man sich dadurch, daß man eine gewisse Zeit seines Lebens hindurch alles thut, was einen gelüstet, und sich gänzlich von der Lebhaftigkeit seines Temperaments dahin reissen läßt, in Gefahr setzt, den ganzen Rest seiner noch übrigen Tage, mit Schmerzen geplagt, in einer beständigen Unpäßlichkeit hinzubringen.

Ich weiß, daß eine gar zu genaue Sorgfalt vor die Erhaltung der Gesundheit in eine Schwachheit, in einen Fehler ausarten kan. Aber kan wohl dergleichen Mißbrauch, den nur eine oder die andre Persohn davon macht, dem allgemeinen Nutzen, der Reglen der Mässigung, die durch ein nüchteres und mässiges Leben, ein beständiges und daurhaftes Vergnügen verschaffen, die Wage halten? Wie viele Cornaren * werden wir nicht gegen einen

* Ludwig Cornaro, ein venetianischer Edelmann, erhielte, nachdem ihn die Aerzte wegen eines gänzlichen Verfalls

Argan ** der in diesem Stück ins Lächerliche verfallen wird, vermittelst derselben die erschröcklichste Krankheiten, ja einen oft allzufrühen Tod ersparen?

Ehe ich mich aber in die Beschreibung derer zu der Erhaltung der Gesundheit nöthigen Anmerkungen und Reglen umständlich ein-

falls seiner Gesundheit im 40 Jahr seines Alters aufgegeben hatten, dennoch, dadurch, daß er alle Tage nur zwölf Unzen Speisse, und vierzehn Unzen vom Getränk zu sich nahm, dieselbe dergestalt wieder, daß er bey dieser Lebensart ohne alle Beschwerlichkeit, und bey vollkommnen Kräften mehr als hundert Jahr erreichte. Er starb zu Padua den 26. April 1566 mit gesundem Cörper, und bey vollkommnem Verstand.

** Argan der Kranke in der Einbildung beym Moliere. Er wollte wissen, wie viel Salzkörnchen man zu einem Ey nehmen müsse, und ob er den ihm vom Herrn Diaphorus verordneten Spatziergang, auf seinem Zimmer nach der Länge, oder Breite vornehmen sollte. Ein mir bekannter Arzt hatte einst einem Patienten von dieser Art anbefohlen, er sollte sich nicht so sehr unter das Bett stecken, und die Vorhänge auf einer Seite aufmachen. Eine Stunde darauf, als der Arzt fortgegangen, schickte dieser milzsichtige Kranke abermahls nach ihm, um ihn zu fragen, auf welcher Seite des Bettes man die Vorhänge aufmachen sollte?

einlasse; so wird es sehr dienlich seyn, vorhero die Kennzeichen derselben kennen zu lernen.

Ist wohl ein sicherers Mittel, mit der Lebensordnung, die man bisher beobachtet hat, entweder im Fall, daß sie gut befunden wird, zufrieden zu seyn; oder sie zu verändern, wenn man eine merkliche Unordnung in der Einrichtung des Cörpers bemerket?

Um einer guten Gesundheit zu geniessen, muß man vor allen Dingen, die zum Leben wesentliche Theile, dergleichen der Kopf, die Brust, und der Unterleib sind, wohl gebildet haben. Man muß eine gute Leibesbeschaffenheit besitzen; das ist, grosse und starke Knochen, mehr Fleisch als Fett, einen grossen Kopf, eine breite Brust, und einen etwas erhabnen Bauch haben. Der Appetit darf weder zu groß, noch zu klein seyn. Es muß alle Tage eine Oefnung erfolgen; man muß wenig harnen, und desto stärker ausdünsten. Nach dem Essen müssen die Glieder gelenk, der Cörper leicht, und keine Neigung zum schlaffen da seyn; man muß keinen Schmerzen, und endlich auch einen sanften, ruhigen, und ungefehr sieben Stunden lang daurenden Schlaf haben.

Indem ich diese Kennzeichen der Gesundheit zusammen setzte, war meine Meynung gar nicht, diejenige Persohnen, deren Leibsbeschaffenheit n cht vollkommen damit übereinkommt, dadurch zu erschröcken. Es gibt von der vollkommensten Gesundheit, bis zur Krankheit, unendlich viele Abweichungen, dabey man, in Ansehung seines Temperaments sich dennoch recht wohlauf befinden kan.

Es soll vielmehr die Abschilderung einer vollkommnen Gesundheit, die ich hier dem Leser vor Augen gelegt habe, dazu dienen, daß man bey den geringsten, sich im Cörper ereignenden Unordnungen, sogleich darauf bedacht seye, ihnen zu begegnen, ehe sie oft unheilbare Folgen nach sich ziehen. Es ist weit leichter den Krankheiten vorzubeugen, als sie zu heben.

Beuge gleich im Anfang vor, sonsten kommt
der Rath zu spat,
Wenn die Krankheit, mit der Zeit, überhand genommen hat.

Das erste Capitel.

Von den verschiedenen Temperamenten.

Jedermann einerley Reglen zur Erhaltung der Gesundheit vorschreiben, heißt diejenige Quacksalber nachahmen, die, ohne den geringsten Unterschied zu machen, vor alle Arten der Krankheiten, und Persohnen, ein Arzneymittel verkaufen, das sich nur allzuoft in ein Gift verwandelt. Ein kluger, ein aufmerksamer Beobachter, muß, ehe er Gesundheitsreglen vorschlågt, die besonderen Abweichungen * der menschlichen Naturen erforschen, welche einen jeden Cörper von allen anderen unterscheidet. Ist es den Menschen gleich nicht gegeben, die wunderbaren Stuffen derselben allezeit sehr genau zu treffen, so ist es doch wenigstens eines verståndigen Naturkündigers Pflicht, gewisse Hauptpuncte fest zu setzen, an die er sich sicher halten kan. Unter diesen ist die Verschiedenheit der Temperamente eine der wesentlichsten, den er nicht aus der Acht lassen darf. Kennt er diese nicht, so

* Der Verfasser schreibt hier mahlerisch, die Schattirungen, welche eine jede Persohn unterscheiden les Nuances &c.

so werden alle seine Schritte immer ungewiß, und oft gefährlich seyn.

Wir Menschen sind aus vier Elementen zusammen gesetzt. Aus der Uebereinstimmung dieser vier Urstoffen entsteht das vollkommne Temperament *, das ist derjenige Zustand des Cörpers, in welchem die Schnellkrafft der Fässergen, und die Würkung der flüssigen Theile, in einer gehörigen Verhältniß, und die Kälte mit der Wärme, die Feuchtigkeit mit der Trockne, in einer übereinstimmenden Verbindung sich befinden.

Von der veränderten Mischung dieser vier Haupteigenschafften aber werden die vier Haupttemperamente hervorgebracht.

Warm und Trocken bilden das **Cholerische**,
Warm und Feucht das **Sanguinische**,
Kalt und Trocken das **Melancholische**,
Kalt und Feucht aber das **Phlegmatische**
Temperament.

Von dem Cholerischen Temperament.

In diesem Temperament hat die Galle die Oberhand. Man erkennt diese Leibsbeschaffenheit

---

* vermuthlich die Gesundheit.

heit leicht an der Härte und Magerkeit des Fleisches, und an den grossen Adern. Der Puls ist stark, und schlägt lebhaft: die Haut ist braun, trocken und rauh, mit einer Menge schwartzer Haare besetzt.

Cholerische Persohnen haben gemeiniglich viel Verstand; ihr Geist ist in steter Unruh, sie sind eigensinnig, und behaupten ihre Meynung mit vieler Hitze; sie sind sehr empfindlich, und gleich in Harnisch gebracht. Sie müssen dahero auch allen Wortstreit und Zank, so wie auch all dasjenige, dadurch ihr Blut erhitzt werden kan, sorgfältig vermeiden.

Das Fasten, allzugrosse Diät, sehr warme Lufft, starke in Kopf steigende Weine, langes Wachen, starke und anhaltende Bewegung, heftige Leidenschafften, sind ihnen sehr schädlich; und sie müssen hauptsächlich im Sommer auf ihre Gesundheit sehen, und dieselbe zu erhalten, sich anfeuchtend- und kühlender Speissen, und Getränke bedienen.

Cholerische Persohnen dörfen auch schleimichte Nahrungsmittel geniessen, und das insbesondere zu der Zeit, in der sie ihren Cör-

per hefftig bewegen. Hartes Brod, und alle starke Speissen, wenn sie nur so beschaffen sind, daß sie keine Hitze, keine Wallung verursachen, sind ihnen dienlich. Ein starker Magen, (dergleichen diese Persohnen meistentheils haben,) würde die leichtere Nahrungsmittel gar bald verzehren.

Zu der Zeit aber, da sich Persohnen von diesem Temperamente nicht stark bewegen, sollen sie mit etwas leichteren Speissen vorlieb nehmen. Ueberhaupt ist ihnen das schwarze Wildpret schädlich. Im Gegentheil können ihnen die Hülsengerichte, und die aus verschiednen Saamen zubereitete Nahrungsmittel, als Erbsen, Bohnen, der Boden von den Artischocken, Blumenkohl, und andre mehr, so wie der Gebrauch deß Reises, nicht anderst als gesund seyn. Reifes Obst, als Pfirsiche, Birn, Trauben, Erdbeere, und so weiter, sind ihnen zu einer Erfrischung sehr dienlich.

Sie müssen ferner viel trinken, und das vornehmlich im Sommer, alter Wein, hübsch mit Wasser vermischt, soll ihr gewöhnlicher Trank seyn. Unterdessen würden sie dem ungeachtet aber noch besser thun, wenn sie darzu blos reines Wasser nehmen wollten.

End-

Endlich so müssen sie auch ihre Geschäffte öfters abändern, sich zerstreuen, und sich nicht allzusehr von den Lustbarkeiten dahin reissen lassen.

Von dem Melancholischen Temperament.

In diesem Temperament hat die schwarze Galle, das ist, eine grobe und mit vielen irrdischen Theilen angefüllte Feuchtigkeit, die Oberherschafft. Das dicke Blut macht, indem es seinen Umlauf sehr langsam verrichtet, den Cörper zu verdrüßlichen Ausleerungen *, und zu gefährlichen Verstopfungen geneigt.

Man erkennt Melancholische Persohnen an der glatten, glänzenden und mit sehr schwarzen Haaren besetzten Haut; sie haben dichte starke Gefässe, und ihre Säfte sind dick, zäh, und klebrig; sie sind mager und trocken, und haben eine fahle und schwärzliche Farbe. Sie haben einen durchdringenden und zu Betrachtungen aufgelegten Verstand; sie sind zur Furcht und Traurigkeit, so wie zu einem überlegten Zorn, und einer nachtragenden Rache geneigt.

Der=

* besonders zu der goldnen Ader.

Dergleichen Persohnen dienen hauptsächlich diejenige Speissen und Getränke, vermittelst welcher Feuchtigkeit genug in das Blut gebracht wird, um die allzusehr in einander getriebene und unter einander vereinigte Theilchen desselben wieder aus einander zu setzen, und zu zertheilen.

In dieser Absicht, muß man ihnen sogleich alle hart zu verdauende-saure und trockne Speissen, als Haasen, Schweinfleisch, schwarzes Wildpret, allzufettes Fleisch, auch sehr junge und ölichte Fische, verbieten.

Sie werden sich im Gegentheil bey gut gegärthem Brod, bey dem Fleisch, das man in den Fleischbänken verkauft und bey dem Geflügel, sehr wohl befinden: sie können dieselbe manchmalen mit anfeuchtenden Kuchenkräutern zubereiten, ja wohl dann und wann gelinde Gewürze, als Melissenkraut, Zimmet, Steinklee und Salbey darzu nehmen lassen. Reife Früchte sind ihnen gleichfals, so wie auch die schleimigte Dinge als Honig, Zucker, und dergleichen sehr gesund.

Persohnen von diesem Temperamente, müssen ferner ein kühlendes Getränk in Menge

zu

zu sich nehmen; Sie können sich dazu eines weissen, leichten und mit vielem Wasser vermischten Weines, eines dünnen Biers, oder eines mit Wasser geschwächten Aepfelmostes bedienen. Sie würden auch nicht übel thun, wenn sie manchmalen des Morgens Früh, Molken oder etwas Gerstenwasser trinken wollten.

Melancholische Persohnen, müssen sich zu einer mäsigen Leibesbewegung gewöhnen, dergleichen das Reiten, das Spatzieren gehen, das Ballspiel, die Gärtnerey, und dergleichen mehr sind. Sie werden sehr wohl thun; wenn sie vor allen Dingen den Müssiggang, den Umgang mit traurigen Leuthen, und allzulanges Nachdenken und Studieren vermeiden, und endlich, so sollen sie ihre Wohnung in einer Gegend nehmen, in der eine gesunde und frische Luft herrschet.

Von dem Phlegmatischen Temperament.

Die Feuchtigkeit, die in diesem Temperament die Oberhand hat, ist klebrig, schleimigt, zäh und wässerigt.

Man

Man erkennt phlegmatische Persohnen an der glatten, glänzenden, weissen, mit feinen weissen und langsam wachsenden Haaren, besetzten Haut. Ihre fleischigte Theile sind aufgetrieben, fett und weich, ihre Adern sind eng und liegen tief; der Schleim und die Winde machen ihnen viel zu schaffen, und man bemerkt, daß sie grösten theils blaue Augen haben.

Die Hauptuntugend phlegmatischer Persohnen ist die Faulheit; sie sind langsam in ihren Verrichtungen, haben gemeiniglich wenig Affecten, und eben so wenig Verstand.

Leuthe von diesem Temperament müssen alle kühlende, klebrigte, und wässrigte Nahrungsmittel, das Fleisch von jungen Thieren, Kalbfleisch, Lamfleisch, Spanferkel, fette ölichte und allzukleine Fische, alle Mehlspeissen, die nicht gegährt haben, Sommerfrüchte, kühlende Wurzlen und Pflanzen, als Szorzoner, und Wegwartwurzel, Spinath, Latuckensalat und anderes mehr fliehen. Ins besondre aber sind ihnen die verkochte Suppen schädlich.

Sie sollen sich eines recht wohl gegährten und gut ausgebacknen Brods bedienen.

Des

des Rindfleisches, Schöpsenfleisches, des Geflügels und des Wildprets, der Pflanzen und Wurzeln, der flüchtigen alcalischen Salze enthalten, die Gewürze, die harntreibenden Pflanzen, als Spargel, Artischocken, Sellery, Knoblauch, der sogenannte Rocambole, (eine Art Knoblauch) die Schalotten, Brunnenkreß, Rettig, Senf, Thymian, Rosmarin, Pfefferkraut, Basilicum, Majoran, Lorbeer, Salbey. und andre mehr sind ihnen dienlich.

Sie sollen sich auch alles sauren und säurlichen Getränkes, als des Biers, des Aepfelmostes, des Gerstenwassers und anderes dergleichen mehr enthalten; dargegen ist es ihnen erlaubt, und das besonders zu Ende der Tafel, reine, ja selbst die feurigste Weine zu trinken. Die gegährte Liquers, können ihnen nicht anders als dienlich seyn; es wäre denn, daß sie sich an dieselbe allzusehr gewöhnten, und sich derselben allzustark bedienen wollten.

Ueberhaupt müssen sie wenig essen und trinken, und sich viel Bewegung machen, um den zähen Schleim dadurch aufzulösen, und aus dem Cörper zu schaffen: Laufen, geschwindes Reiten, das Ballspielen, eine harte und beständige Arbeit, werden ihnen sehr heilsam seyn.

Sieht man wohl unter den Leuthen, die im Feld arbeiten, oder unter den Soldaten, mit Schleim beladne Persohnen; und muß man diesen nicht vielmehr bey Kindern, bey Weibspersohnen, bey Müssiggängern, und den Sclaven des Ueberflusses suchen?

Von dem Sanguinischen Temperament.

Ich beschliesse dieses Capitel mit dem Sanguinischen Temperament; weil dasselbe unter allen Leibesbeschaffenheiten, sich der vollkommensten derselben am meisten nähert, und sich erst im männlichen Alter zu erkennen giebt.

Das Sanguinische Temperament ist diejenige Leibsbeschaffenheit, in der weder der Schleim noch die Galle herrschen, und darinn der Umlauf des Blutes leicht und gleichförmig von statten gehet.

Sanguinische Persohnen blühen wie die Rosen, ihre Haut ist weiß und mit hellen oder braunen Haaren bedeckt. Ihre fleischerne Theile sind weder zu weich noch auch zu hart; ihre Adern sind weit, blau und von

dem

dem überflüssigen Blut, stark ausgedehnt, ihre Glieder sind gelenk und biegsam.

Sie sind lebhaft, und können leicht erzürnt aber auch eben so leicht wieder besänftiget werden. Sie haben mehr Neigungen und Gelüste, als Leidenschaften, und sind geschickter Bekandschaften, als Freunde zu machen, sie sind dahero auch gemeiniglich flüchtig, veränderlich und unbeständig. Haben sie nicht so viel Verstand als **Cholerische** Persohnen so sind sie dafür in Gesellschaften desto geselliger. Gütigkeit, Freymütigkeit und die Freude, machen das wesentliche ihres Characters aus.

Sanguinische Persohnen müssen alle Speisen, Ragouts, oder die viel ölichte und salsichte Theile enthalten, als schwartzes Wildpret, Hasen, Schweinenfleisch, und andres mehr, die Endten und die Makarellen (ein Seefisch) vermeiden; deßgleichen auch die Pflantzen und die Gewürze, die ein wesentliches Oel, oder ein flüchtiges alcalisches Salz bey sich haben, als Pfeffer, Ingwer, Zimmt, Muscatnuß, Muscatblüthe, Knoblauch, Zwibel, Senf, und andres mehr, die mehlichte und neue Früchte, das Oel und den Butter fliehen.

Sie sollen dagegen sich eines gut gegährten und wohl ausgebacknen Brodes, und des Fleisches solcher Thiere bedienen, die von Kräutern und Körnern leben; dahin gehören Rindfleisch, Schepsenfleisch, Kalbfleisch das Geflügel, die Vögel, und Wildpret das ein weisses Fleisch hat, als junge wilde Hasen, Wachtlen, und Fasanen. Es ist ihnen erlaubt sich diese Speisen mit Küchenkräuter zubereiten zu lassen. Inzwischen sollen sie auch diese Nährungsmittel, besonders das Brod, und alles dasjenige, woraus viel Blut erzeugt wird, mit vieler Mässigung geniessen. Ein allzugrosses Vertrauen auf ihre gute Leibsbeschaffenheit, könnte ihnen gar leicht grausame Krankheiten zuziehen.

Die nährende Getränke, das Bier * und der Aepfel- oder Birnmost, sind ihnen eben so, wie die abgezogne Wasser schädlich. Ein leichter und alter Wein, mit Wasser vermischt, soll ihr gewöhnlicher Trank seyn.

Leute von diesem Temperament, sollen sich eine mässige Bewegung machen, um dadurch den Umlauf des Bluts zu unterhalten. Spa-

* unser braunes Bier.

Spatzierengehen, Reiten und eine dem Cörper wenig entkräftende Arbeit, werden dieser Absicht gar leicht ein Genügen leisten. Sie sollen sich auch wohl in Acht nehmen, daß sie sich, wenn es ihnen warm ist, ja nicht einer zukalten Luft aussetzen; wenn sie anderst Flüsse und Catharren vermeiden wollen.

Sollten ungeachtet aller gebrauchten Vorsicht, dennoch Sanguinische Persohnen, sich von einem gar zu grossen Uberflusse am Geblüte beschwert befinden, so müssen sie alsobald eine sehr genaue Diät halten; nichts als Wasser trinken, und sich mehr Bewegung als gewöhnlich machen. Das Kopfweh, die Schwere in allen Gliedern, die beständige Neigung zum Schlaf, und die Betäubung der Sinnen, werden sie in diesem Fall, von der Gegenwart des Ueberflusses am Blut belehren.

Ich gestehe, daß bey alle der Deutlichkeit, womit ich mich bisher, die Lehre von den Temperamenten vorzutragen, bemühet habe, es dennoch gar nicht leicht seye, das besondre Temperament einer jeden Persohn genau zu bestimmen. Oft und nur allzuoft sind die Grundtheile, aus deren Zusammensetzung unsre

sre Machine besteht, dergestalt mit einander verbunden; daß verschiedene derselben zu einer Zeit die Oberhand zu haben scheinen. Wie schwer ist es alsdann nicht das Gewisse zu entdecken! und was vor eine grosse Klugheit wird nicht in diesem Fall bey der Kunst, die Gesundheit zu erhalten, erfordert.

Ich weiß aus eigner Erfahrung, daß ich öfters Hauptfehler bey der Bemühung meine Gesundheit zu erhalten, würde gemacht haben, wenn ich mich dabey an eine Hauptregel und an einerley Diät allzustrenge gehalten hätte. Wie oft habe ich mich nicht genöthigt gesehen, meine Lebensart zu verändern, indem ich eine Veränderung in den obwaltenden Säften wahrnahm.

Man muß sich daher hauptsächlich an die Erfahrung halten, um eine recht ähnliche und entscheidende Schilderung, von seinem Temperament machen zu können; und es sollte billig in diesem Stück, ein jeder sein eigner Medicus seyn. Ein Mensch, der ein gewisses Alter erreicht hat, und doch nicht weißt, was ihm nützlich oder schädlich, ist unendlich weit unter den unvernünftigen Thieren erniedrigt,

drigt, und hat selbst bey der besten Leibesbeschaffenheit Ursache, die schlimmsten Zufälle zu befürchten.

Aus denjenigen Wahrheiten, die wir sogleich fest gesetzt haben, fliessen ganz natürlich zwey Folgen von der äussersten Wichtigkeit.

I. Es giebt, wie wir schon weiter oben erwehnt haben, eben so wenig eine allgemeine Diät, als es ein Arzneymittel, vor alle Krankheiten giebt. Niemand als ein Charletan und Quacksalber, ist fähig dergleichen Würkung den Leuten von seinem Balsam, weis zu machen. „Brechet einen Arm oder ein Bein, der „Charletan wird nur darzu lachen, wenn „er seinen Balsam, das ist euer Geld im „Sack hat.

Es giebt unter allen vor den Menschen erschaffnen Dingen nichts, das ohne alle Ausnahme beständig gut oder schädlich wäre; sie sind beedes nur beziehungs weisse. Nahrungsmittel, Arzneyen, alles was einigen Persohnen gesund ist, ist im Gegentheil andern schädlich. Es ist daher ein grosser Unverstand,

ohne vorher angestellte Untersuchung, so gleich die Lebensart, dabey sich ein andrer wohl befindet, auch anzunehmen. Der Gebrauch der Milch erhält, zum Exempel, eine gewisse Persohn, in einem beständigen Frühling, weil dieselbe reine und von aller Schärfe befreyte Säfte hat; ein andrer gebraucht eben dieses Mittel, und empfindet dabey tausend Beschwerlichkeiten; Gleich in den ersten Tagen drohet ihm ein schleichendes Fieber, und am Ende der Cur sind fast alle seine Eingeweide verstopft. Er erstaunt darüber; weilen er nicht weißt, daß in seinem Magen sich eine Säure befindet, welche die Milch gerinnend macht, und dadurch alle erwehnte Zufälle als natürliche Folgen verursachte. Man lasse einen jeden seine Lebensart loben, so sehr er will; wir wollen immer vorhero unsre Kräften, und unsern Magen prüfen, ehe wir uns zu einer Lebensart entschliessen, davon unsre Gesundheit abhangen wird. Einer macht sich eine starke Bewegung, ein andrer lebt in der Ruhe; einer hält eine genaue Diät, da ein andrer seinem Magen nichts versagt; einer trinkt blos Wasser, Charpantier * herentgegen nichts als Wein, und dennoch befinden sich alle diese verschiedne Persohnen wohlauf.

Ich

Ich wiederhole es dahero noch einmal: man muß sein Temperament nicht aus dem Verhalten andrer Persohnen, sondern aus eigner Erfahrung kennen lernen.

2. Leuthe, die öfters krank sind, sollen immer einerley Arzt brauchen.** Man siehet leicht warum. Ein Arzt, der einen Kranken schon lange Zeit besorgt, muß sein Temperament kennen, und wird ihm daher weit dienlichere Mittel verschreiben können, als ein andrer, der, da ihm seine Leibsbeschaffenheit unbekannt ist, ohne sich darein finden zu können, so lange blindlings und erschrocken handlen muß, bis er durch die Erfahrung kühner gemacht worden. Das

---

* Jedermann hat den Charpantier, jenen berühmten Sackpfeifer gekannt. Dieser lustige Bruder hatte seit 70. Jahren, nichts als puren Wein, und noch darzu in grosser Menge getrunken. Als er vor 2. Jahren starb, so ware er fast 90. Jahr alt, er ware vor seiner letzten Krankheit allezeit gesund, stark, frisch und munter gewesen; ein mehr bewundernswürdiges, als nachzuahmendes Beyspiel.

** wenn dieser Arzt auch wirklich die Geschicklichkeit besitzt, die gegenwärtige Beschaffenheit des Cörpers ausfindig zu machen, und diejenige Mittel zu bestimmen, die ihnen am zuträglichsten sind.

Das zweyte Capitel.

Von der Luft, den Winden, dem verschiednen Himmelsstrich, von den Jahrszeiten, und der Wahl einer Wohnung.

Die Luft ist ein zarter, elastischer, flüssiger, durchsichtiger und schwerer Cörper. Ich werde sie hier gar nicht als durchsichtig betrachten. Bey der Kunst die Gesundheit zu erhalten, ist von dieser Eigenschaft der Luft, ganz und gar die Frage nicht.

Die Luft dringt, da sie sehr zart, elastisch und schwer ist, durch die zurückführende Schweislöcher der Haut, hauptsächlich aber durch das Einathmen in unsern Cörper, und vermischt sich daselbst, mit dem Blut, und den übrigen Säften; es circuliert vermittelst seiner Flüssigkeit mit dem Blut, es treibt dessen Kügelchen beständig aus einander, und verschafft ihm denjenigen Grad der Vollkommenheit, der erfordert wird, damit dasselbe bis in die kleinste Aestgen der Blutgefäse dringen, und bis in die äusserste Theile des Cörpers Wärme, Nahrung und Leben bringen können.

Ich

Ich werde mich mit dem Beweise derjenigen, in der Naturlehre als wahr angenommenen Grundsätzen, worauf ich dieses Capitel festgesetzt habe, hier nicht aufhalten. Die Schwere, Zärte, Schnellkraft, die Flüssigkeit der Luft, und ihre Würkung in unsern Cörper, gründen sich auf allzugewisse Erfahrungen, als daß man etwas darwieder einwenden könnte.

Man muß aber wohl merken, daß die Luft, in so ferne als wir sie hier betrachten, nicht einfach, vollkommen rein, und von allen fremden Cörpern frey sey. Nein die Luft, die uns umgiebt, und in der wir gleichsam wie mitten in einem unermeßlichen Meere schwimmen, ist beständig mit fremden wässrigten, irrdischen, salsichten und schweflichten Theilen, und andren mehr beladen. Die Sonnenstrahlen ziehen, indem sie auf die Oberfläche der Erde fallen, Dünste an sich, deren Eigenschaften so, wie die Oerter, aus denen sie sich erheben, verschieden sind; und diese Dünste machen, nachdem sie sich mit der Luft vermischt haben, mit ihr einen Cörper aus; sie dringen mit ihr durch unsre Schweislöcher, und durch die Lungen in unsren Cörper, und verursachen

in der Einrichtung desselben mehr oder weniger Unordnung, je nachdem sie mehr oder weniger schädliche Theile enthalten.

Man muß sich auch nicht einbilden, daß eine vollkommne reine Luft, in Ansehung der Gesundheit, einer vermischten Luft vorzuziehen seye. Die Erfahrung belehret uns, daß auf den hohen Bergen (dergleichen einer der Pic de Teneriffe, und der Puy de Domme * sind, auf denen die Luft im höchsten Grad leicht und fast von allen fremden Theilen, damit sie in den Thälern, und auf der Fläche der Erden beschwängert ist, frey ist,) die Menschen kaum Athem holen können, und vor Kälte erstarren.

Es würde sehr unvernünftig gehandelt seyn, wenn Leuthe, die eine schwache Brust haben, sich bis auf die Spitze derselben hinauf wagen wollten; sie würden, ehe sie noch dahin kämen, ersticken. Es muß dahero die Luft mit Dünsten vermischt seyn, damit ihrer Würk-

* es steigt das Quecksilber, unten an diesem Berg, der bey Clermont in Auvergne liegt, in einer Röhre ungefähr 27. Zoll hoch, da er doch zuoberst auf demselben, nur 23 und einen halben Zoll erreicht. Wie subtil muß nicht daselbst die Luft seyn.

Würksamkeit und Feinheit Gränzen gesetzt werden. Es bestehet auch in der That die kluge Auswahl der Luft ganz und gar nicht darinn, daß wir eine vollkommen reine Luft suchen, sondern vielmehr darinn, daß wir diejenige Oerter vermeiden, wo sie gar zu grob, mit allzuvielen wässrigen Dünsten, und schädlich Dämpfen angefüllet ist.

Ueberhaupt so muß man, um einer guten Gesundheit zu geniessen, eine reine heitere ** und gemässigte Luft einathmen. Ich werde dahero, um die Reglen, die ich in der Folge aus diesem Grundsatz herleiten werde, desto brauchbarer zu machen, die Eigenschaften, und den Nutzen der Luft, in Betracht der Winde, des verschiednen Himmelstriches, der Jahrszeiten, und der Wahl einer Wohnung betrachten.

Von den Winden.

Der Wind ist nichts anders, als eine mehr oder weniger bewegte Luft. Die Sonnen

** Hier muß man sich abermals wohl erinnern, daß wir unter einer reinen Luft nicht eine vollkommne Reinigkeit derselben verstehen, diese würde eben so schädlich seyn, als die allzugrosse Menge, oder die schädliche Eigenschaften der in ihr enthaltenen Dünste.

nenhitze verdünnert denjenigen Theil der Luft, auf den sie würkt, macht ihn leichter, vermindert seine Schnellkraft, und verhindert sie dem andren Theile der verdickten Luft zu wiederstehen. Da nun hierdurch der wagrechte Standt zwischen den verdünnerten und verdickten Luftsäulen aufgehoben wird, so müssen die schwächere den stärkeren weichen, das ist, es muß die dichte Luft so dann eine Bemühung anwenden, die verdünnerte Luft zu vertreiben, und ihren Platz einzunehmen. Dieses ist die Ursache gewisser ordentlicher Winde, die sich in demjenigen Theile von Europa, den wir bewohnen, gegen die Zeit, da Tag und Nacht einander gleich sind, einzustellen pflegen.

Die unordentliche oder ungewisse Winde entstehen von verschiednen Ursachen. Die Lage eines Ufers, einer Bucht, eines Berges, eines Waldes; die Verdünnung der Dünste in der Luft, ein plötzlicher Sturm und Donnerwetter, und dergleichen mehr, verändern die Winde unendlich.

Die vier Hauptwinde sind, der Ost- der Süd- der West- und der Nord-Wind. Man nennt sie auch den Wind von Morgen, von Mittag, von Abend, und von Mitternacht.

Diese

Diese vier Hauptwinde werden in zwey- und dreyßig Classen eingetheilet, deren Kenntniß den Seeleuthen höchst nothwendig ist. Uns ist es, in Ansehung der Gesundheit, genug, wenn wir wissen, daß ein jeder von diesen besondern Winden, etwas von den Eigenschaften des Hauptwindes, dem er am nächsten bey kömmt, an sich habe. Es giebt auch noch vier Zwischenwinde, * deren Kenntniß auch zu unserm Zweck dienlich ist. Als der Süd-Ost, der Süd-West, der Nord-Ost, und der Nord-West-Wind, und diese enthalten die Eigenschaften der zwey Hauptwinde, zwischen denen sie ihre Stelle haben, unter sich gleichförmig zertheilt.

Es theilt ferner die verschiedne Beschaffenheit derjenigen Theile der Erdkugel, welche die Winde, ehe sie zu uns kommen, durchstreichen, ihnen gantz entgegen gesetzte Eigenschafften mit. Aus dieser Ursache sind sie bald kalt oder warm, und bald trocken oder naß. Laßt uns einen Augenblick diesen Grundsatz auf denjenigen Theil von Frankreich, den wir bewohnen, und besonders auf Paris und dessen Gegenden, anwenden. Wenn der Nordwind bey uns weht, so ist es kalt, weilen

* intermédiares.

len dieser Wind sehr viel salpetrische Säure von Mitternacht herbey bringt; der Ostwind herentgegen ist trocken, weilen er über die sandichte Flächen Asiens zu uns kommt; der Südwind ist bey uns warm, weilen er viele schweflichte Ausdünstungen von Mitternacht her, bey sich führt; und endlich so ist der Westwind naß und feucht, weilen er indem er über das grosse Weltmeer geht, von einer grossen Menge wässrigter Dünste gleichsam geschwängert wird.

Es folget ferner aus dem, was wir weiter oben von den Zwischen Winden gesagt haben, ganz natürlich, daß der Nord-Ost-Wind, kalt und trocken, der Nord-West-Wind, kalt und feucht, der Süd-Ost-Wind, warm und trocken, und der Süd-West-Wind, warm und feucht seyn müsse.

Es tragen auch die verschiedne Beschaffenheit, und die Vermischung der Ausdünstungen, welche die Winde bey sich führen, vieles mit bey, um sie der Gesundheit vortheilhaft oder schädlich zu machen. Der von den balsamischen und aromatischen Dünsten Asiens geschwängerte Ostwind, macht die Gefässe enger, er erhält die Säfte in ihrer

gehörigen Circulation, er macht den Cörper zu seinen Verrichtungen geschickt, und unsren Geist aufgeweckt und munter.

Der mit der salpetrischen Säure angefüllte Norwind ist zu kalt, er zieht die Schweißlöcher allzustark zusammen, und hemmt dadurch die unmerkliche Ausdünstung unsres Cörpers. Persohnen von einer zärtlichen Leibes Constitution, haben sich besonders vor diesem Winde zu hüten, und müssen sich dargegen, so gut sie können, verwahren.

Der Südwind dehnt, vermittelst der grossen Menge der schweflichten Theilchen, die er enthält, die Gefässe allzusehr aus, er hemmt den Umlauf der Säfte, er stört die Dauung, und macht den Geist traurig und träge. Der mit vielen wässrigen Dünsten beladene Westwind, verstopft die Schweißlöcher der Haut, er verursachet Flüsse, Gliederschmerzen, Catharren, und macht ein feiges und faules Gemüth.

Von dem Clima oder dem Himmelsstriche.

Es giebt überhaupt nur drey Himmelsstriche, oder Climata, ein warmes ein

gelindes, oder gemässigtes, und ein kaltes.

Das **warme Clima** ist zwischen den Sonnenwinde Circulen eingeschlossen, und begreift denjenigen Strich Landes, den man Zonam torridam nennt. Unter diesem Himmelsstrich ist die Hitze beständig groß und oft unerträglich; und das hauptsächlich alsdann, wenn die Sonne senkrecht über die Häupter der Völker, die diese Gegend des Erdbodens bewohnen, zu stehen kommt.

Das **gelinde** oder **gemässigte Clima** begreift denjenigen Strich Landes, der sich von dem Sonnenwinde-Circul (des Krebs) an, bis an die Polushöhe erstreckt. In dieser Weltgegend ist die Hitze weit erträglicher, und nimmt merklich ab, je mehr man sich der Polushöhe nähert. Da wir hier in Paris fast unter dem neunundvierzigsten Grade der Breite liegen, so befinden wir uns bey nahe in der Mitte dieses Himmelsstriches, in der die Luft fast alle Vortheile desselben mit einander vereinigt besitzt.

Der **kalte Himmelsstrich** befindet sich an den äussersten Enden der Weltkugel, in dem Raum, den ein jeder Polar Circul ent-

enthält. Dieses ist eine sehr traurige Lage, wo sich einige Monathlang keine Sonne am Himmel sehen läßt, und der mit Schnee bedeckte Erdboden, das gefrohrne Meer und die mit salpeterischer Säure schwer beladne Luft, nichts als Schröcken, Elend und Mangel den Augen darstellen. In dieser Gegend machen die zum stocken allzeit geneigte Säfte, nur mehr als zu oft dem Leben ein Ende.

In dem Lande das wir bewohnen, das ist, auf der schiefen Kugel, wo ein Polar Circul höher, als der andre steht, müssen wir wegen der Abwechßlung der Jahrszeiten, so zu reden fast alle Jahre durch diese verschiedne Climata hindurch passiren. Ich werde dahero die Gesundheitsreglen, die man in Ansehung des Clima zu beobachten hat, auf den Abschnitt von den Jahrszeiten verspahren.

Von den Jahrszeiten.

Es giebt vier Jahrszeiten, den Frühling, den Sommer, Herbst, und Winter.

Der Frühling.

Der Frühling ist, ohne Wiederrede, unter allen Jahreszeiten, die angenehmste.

Der Vater der Natur, die Sonne, belebt alsdann, indem sie in den Schoos der Erde zu dringen, und ihn zu erwärmen beginnt, die Bäume und Pflanzen, und besäet gleichsam die Felder und Wiesen, mit glänzenden Blumen. Um diese Zeit fühlen wir in unsren Adern ein neues Feuer, und einen lieblichen Balsam fliessen; die bis in die äuserste Gliedmassen unsres Cörpers, Biegsamkeit, Stärke, und Gesundheit verbreiten. Es scheinet selbst der Geist des Menschen, in dieser schönen Jahreszeit, gleichsam neu gebohren zu seyn, und wirket weit kräftiger bey jenen grossen Geistern, die andre zu erleuchten bestimmt sind.

Im Frühjahr ist die Luft gemässigt, und es ist weder die Kälte, noch auch die Hitze, im geringsten unerträglich.

Inzwischen wehet doch zu Anfang des Frühlings, oft genug ein kalter und regnerischer Nord-West-Wind; man kan sich aber, wann sich dieser Wind bald hierauf von Mitternacht gegen Morgen dreht, eine ganz sichere Hoffnung auf schönes Wetter und die gesundeste Luft machen.

Zu Anfang des Frühjahrs solle, man mit Ablegung der Winterkleider sich nicht übereilen; und gesetzt, daß es auch gegen den Monat May zu, schön und warm Wetter wäre, so soll man sie, dem ungeachtet nicht auf einmal, sondern nur nach und nach, ablegen, denn es stellet sich auch noch um diese Zeit öfters eine plötzliche und gefährliche Kälte ein. Dieser schnelle Uebergang der Kälte in die Wärme, und der Wärme in die Kälte, reibt gegen diejenige Zeit des Frühjahres, da Tag und Nacht gleich sind, sehr viele Menschen auf. Inzwischen ist es doch auch wahr, daß der grösste Theil von diesen frühzeitigen Schlachtopfern des Todes, den ihrigen, blos allein ihrer Unvorsichtigkeit zu verdanken haben.

Die plötzlich gehemmte unmerkliche Ausdünstung des Cörpers verstopft die Schweißlöcher der Haut, sie macht, daß die Feuchtigkeiten, die dadurch hätten fortgeschafft werden sollen, wieder in das Blut zurück tretten, dasselbe verderben, und verursacht tausend Unpäßlichkeiten, als Verstopfungen, Catharren, böse Hälse, die Bräune, alle Arten von Flüssen, das Podagra, und andre mehr.

Der Frühling ist eigentlich die rechte Jahrszeit, in der man auf dem Lande, der gesundesten Luft geniesset. Alles rufet einen Menschen, der Sorge für seine Gesundheit trägt, und auch nur einigermassen Herr über seine Zeit ist, dahin. Die Blumen der Erde, das Gesang der Vögel, alles belebet daselbst, die Sinnen aufs neue, und machet das Gemüth ruhig und fröhlich.

Man muß im Frühjahr ein wenig mehr als im Winter trinken, auch mehr Wasser an den Wein nehmen, damit nicht bey der, um diese Zeit immer stärker werdenden Ausdünstung des Cörpers, das Blut in kurzer Zeit ausgetrocknet, und seiner flüssigen Theile beraubt werden möge.

Es ist gefährlich, wenn man im Monat Merz mit unbedecktem Haupte, in der Sonnen spatzieren geht. Die auf den Frost des Winters schnell folgende Hitze löset die Feuchtigkeiten auf, und verursachet wiedrige Wassergüsse, die Folgen haben können.

Endlich so ist auch das Frühjahr die eigentliche Zeit zu Lustbarkeiten, und zur Liebe.

Die

Die Zeit, in der sich die Leidenschaften am stärksten fühlen lassen, und eben dahero auch am meisten im Zaum gehalten werden müssen.

Der Sommer.

Im Sommer macht die Hitze, indem sie die Luft verdünnet, die festen Theile schlaf, und bringt die Säfte in Bewegung. Die Würkung der Sonnenstrahlen, und die schweflichte Theile, die von Mittag herkommen, erweitern die Schweißlöcher der Haut, durch welche die äussere Luft, mit allen fremden Theilgen die sie enthält, desto leichter in den Cörper dringen kan, und verursachen eine wiedernatürlich starcke Ausdünstung des Cörpers, und oft allzuhäuffigen Schweiß; hierdurch wird die Verdauung gestöhrt, die Würkung der festen Theile in die flüssigen geschwächt, der Umlauf der Säfte langsamer, der Kopf schwer, der Cörper matt, und das Gemüth verdrüßlich gemacht. Die faulen Fieber, sind die gewöhnliche Krankheiten dieser Jahreszeit.

Man muß sich im Sommer in sehr leichte und kühle Zeuge kleiden. Indessen soll

 man

man allezeit, und das hauptsächlich in Seehäfen, zu Ende des Tages, wenn es kühle Abende setzt, etwas wärmere Kleider anlegen.

Es ist gefährlich, lange Zeit in der Abendluft spatzieren zu gehen; noch gefährlicher, wenn man lange darinnen sitzt, und sich derselben ohne eine Bewegung zu machen, aus setzt.

Der Abenddufft besteht aus kalten Dünsten, der die Schweißlöcher verstopft und viele Krankheiten verursachet.

Hier ist zu merken, daß der Abenddufft weit stärker bey heiterm, als bey einem mit Wolken überzogenen Himmel seye, indem die Dünste in einer reinen Luft gleichförmig verbreitet, anstatt daß sie in einer mit Wolken beladnen Luft gesammlet werden. Dieses ist die Ursache, warum die Luft schwerer wiegt, wenn sie rein zu seyn scheint, als wenn sie voller Wolken und voller Nebel ist. Es ist auch gar nicht recht gesprochen, wenn man sagt, **Der Abenddufft fällt;** es steiget vielmehr derselbe von der Erden in die Höhe.

Zu keiner Jahrszeit soll man sich weniger Bewegung machen, als im Sommer; und

dieses muß man hauptsächlich während der grossen Hitze beobachten. Der allzustarke Schweiß, und die zu häufige Ausdünstung müssen nothwendig den Cörper merklich schwächen, und viele Krankheiten veranlassen.

Wenn im Sommer die Luft sehr geschwüll, und fast ohne alle Bewegung ist, welches besonders kurze Zeit vor einem bevorstehenden Wetter zu geschehen pflegt, alsdann ist es sehr gesund, wenn man die Hände mit Weinessig bestreicht, ihn vor die Nase hält, oder auch das Zimmer, das man bewohnt, ein wenig damit benetzet. Dieses macht, daß man leichter und lieblicher Athem schöpft.

Es ist höchst schädlich, wenn man nach einer gemachten Bewegung, da man schwitzt, oder auch nur stark ausdünstet, sich in einem Zimmer, und besonders sitzend aufhält, das auf beeden einander entgegenstehenden Seiten Oeffnung hat, und darinn die Fenster oder die Thüren offen stehen.

Die schlimme Gewohnheit die Zimmer auf diese Art abzukühlen, und das besonders, wenn die Oefnungen auf einer Seite

gegen Mittag, und auf der andern gegen Mitternacht gehen, ist im höchsten Grad schädlich, und das auch so gar Persohnen, die sich keine Bewegung gemacht haben. Wie viele traurige Zufälle ziehet nicht diese übelverstandene Zärtlichkeit * unerfahrner und unvernünftiger Leuthe alle Tage nach sich, wie viel Schnuppen, Flüsse, Catharren, Husten, und andere Krankheiten mehr werden nicht dadurch alle Jahre erregt.

Die Spanier und Italiäner belehren uns, daß man, um von der Hitze nicht beschwert zu werden, die Thüren und Fenster der Zimmer aufs beste zu machen müsse, ehe noch die Sonne sehr stark scheint. Dieses ist ein Gebrauch, darauf man sich in Paris nicht versteht. Hier muß alles im Zimmer offen seyn, und sollte man auch gleich Gefahr laufen, von der Hitze, die von der Mittagsseite dahin kömmt, erstickt, oder von der kalten Luft, die von Mitternacht daher weht, Schaden an seiner Gesundheit zu leiden.

Ueberhaupt soll man die Thüren und die Fenster von seinem Zimmer offen lassen, wenn man

* delicatesse mal entendu

man dasselbe verläßt, und allezeit zumachen, wenn man sich darinn, ohne sich eine Bewegung zu machen, befindet. Es ist ferner schädlich, während dem Schlaf ein Fenster offen stehen zu lassen. Es ist auch der Gesundheit sehr nachtheilig, wenn man beym Aufstehen um frische Luft zu schöpfen, im Hembde ans Fenster geht; die hierdurch unmerkliche Ausdünstung des Cörpers kan sehr schlimme Krankheiten nach sich ziehen.

Es ist sehr unvorsichtig gehandelt, wenn man sich zu der Zeit, da man sich erhitzt befindet, auf Marmor oder Steine niedersetzt. Diese Gesundheitsregel sollte billig das Frauenzimmer, und das besonders zu gewissen Zeiten, wohl in Obacht nehmen.

Wenn man sich eine Bewegung gemacht hat, und man schwitzt, so soll man nicht Knall und Fall abbrechen, und sich zur Ruhe begeben; man soll vielmehr noch einige Zeit ganz langsam Spatzieren gehen, damit sich die Bewegung des Blutes, und der festen Theile nach und nach wieder setzen möge. Dieses ist das beste Mittel sich weniger zu ermüden, und für Flüssen, Seitenstechen, und andern Krankheiten mehr, zu verwahren.

Es ist auch sehr gut, wenn man nach einer starken Bewegung die Wäsche wechselt, und sich mit Flanell reiben läßt, hat man hierzu die Bequemlichkeit nicht, so soll man ein Glas reinen Wein trinken, der aber nicht eiskalt, oder allzufrisch seyn darf. Was die kalte Bäder anbetrift, so können dieselbe, wenn man sich ihrer im Sommer mit der gehörigen Vorsichtigkeit, das heißt, des Morgens, und Abends vor dem Nachtessen, bedient, nicht anders als sehr gesund seyn.

Man ißt im Sommer weit weniger, als in den übrigen Jahrszeiten; man hat daher um so viel mehr Ursache, mit der grösten Behutsamkeit auf die Beschaffenheit der Speisen zu sehen.

Die allzufeste Speisen, und ihre Zubereitungen, mit Gewürtz, und andern erhizend- und Wallung machenden Dingen, sind in dieser Jahrszeit höchst schädlich.

Die Natur zeigt uns bey Austheilung ihrer Güter, die Regel an, an die wir uns in diesem Stück zu halten haben. Im Sommer sind unsere Gärten mit kühlenden Kräutern, mit auf der Zunge zerschmelzenden und

wäßrigten Früchten angefüllt, dieser müssen wir uns jedoch mässig bedienen.

Im Sommer nehmen die Bewohner der heisesten Länder zu Mittag, mit einer ganz kleinen Mahlzeit vorlieb, und geniessen lauter leicht zu verdauende, und wenig Nahrung gebende Speisen, und des Abends essen sie blos mit Eis überzogene*, oder kühlende Früchte. Eben so müssen wir es auch, doch nach der Verhältnuß der Hitze unsres Landes machen. Bey alledem aber, solle man in Ansehung der Früchte, und besonders der Pflaumen nicht zu viel thun. Im Sommer muß man über Tisch trinken; Wein, mit Wasser vermischt, Bier, und Aepfelmost, sind ein gesunder Trank. Zu Ende der Mahlzeit aber kann man ein, oder auch ein paar Gläser reinen Wein trinken, um dadurch die Hitze, die beständig aus den innern Theilen des Cörpers, nach dessen Oberfläche verfliegt, gleichsam wieder zurück zu rufen, und die Machine zu stärken.

Man soll sich nicht daran gewöhnen, währender Mahlzeit kühlende Getränke, als Orgate, des mit dem unreifen Saft der Trauben, oder auch mit Citronensaft säurlich gemachte Was-

* Glaces.

Wasser zu trinken;* dergleichen Getränke schwächen den Magen, stöhren die Dauung, lösen das Geblüt auf, und erregen abmattende Schweisse.

Was die mit Eis überzogene Früchten, und die damit gemachten Sulzen anbetrift, so kan ich hier überhaupt davon zu reden, keinen bessern Rath ertheilen, als daß man bey dem einmal angenommenen Gebrauch derselben bleibe, wenn man davon keine Beschwerlichkeit empfindet. Gesetzt, daß auch diese Gewohnheit einige schlimme Folgen hätte, so würden gewiß, noch weit schlimmere erfolgen, wenn man von derselben plötzlich abgehen wollte.

Ueberhaupt soll man von einer Lebensart, niemals Knall und Fall zu einer andern schreiten. Es würden dahero diejenigen Persohnen, welche niemals mit Eis angefrischt getrunken, oder dergleichen Speisen genossen haben, sehr unverständig handeln, wenn sie auf einmal davon einen täglichen Gebrauch machen wollten; so wie es im Gegentheil, für diejenigen, die daran gewohnt sind, gefährlich seyn würde, von dieser Gewohnheit auf einmal abzugehen.

Man

* auch kein Selzerwasser mit oder ohne Wein.

Man muß vielmehr, wenn man seine Diät verändern will, dieses nach und nach thun, und sich allgemach an die neue Lebensart gewöhnen. Ueberhaupt kühlen diese mit Eiß angefrischte Speisen und Getränke anfänglich die Theile des Cörpers, durch welche sie gehen, in der Folge aber erwärmen und stärken sie den Magen. Man darf sich gar nicht verwundern, wenn ich sage, daß dergleichen Dinge erwärmen; die Säfte gefrieren bloß von dem Salz, und der salpetrischen Säure, indem ihre Spitzen, die Zwischenräume verstopfen, und dadurch ihre Flüssigkeit hemmen. Nun aber erwärmen die salpetrische Säure und das Salz. Die Erfahrung allein beweist diesen Satz. Man nehme im Winter Schnee, und reibe sich damit die Hände, so wird man einige Augenblicke darauf eine Wärme fühlen die bis auf einen brennenden Schmerzen steigen wird.

Der Herbst.

Diese Jahrszeit ist ziemlich gemässiget. In der nordlichen Gegend von Frankreich ist es gemeiniglich den Herbst hindurch schön Wetter, es wäre denn, daß der Westwind anhaltenden und kalten Regen mit sich brächte. Die faulende Krankheiten sind zu dieser Jahres-

zeit

zeit sehr gemein, und das besonders, wenn die Hitze sehr groß ist, und es oft regnet.

Zur Herbstzeit giebt es das beste Essen und Trinken, und die meisten Krankheiten. Das kleine Wildprett, das Geflügel, und die Früchte sind so dann vortreflich, alles ist um diese Zeit reif, es ist nur Schade, daß unser, durch die grosse Hitze des Sommers, geschwächter Magen nicht stark genug ist, so viele gute Speisen zu verdauen. Wie hat man sich also alsdann zu verhalten? Man muß sowol in Ansehung der Menge, als auch der Beschaffenheit der Nahrungsmittel, sich wohl in Acht nehmen; sonst lauft man ohne diese Vorsicht Gefahr, lange und hortnäckichte Fieber zu bekommen, welche auch die stärkste Naturen in Unordnung bringen. Man muß auch nicht allzuviel von den Früchten dieser Jahrszeit essen, indem sie wegen der Menge des Wassers, damit sie angefüllt sind, gar leicht das Fieber erregen.

Es ist auch nicht nöthig, daß man zu dieser Jahrszeit eben so viel als im Sommer trinke. Ein Glaß Wein ohne Wasser, auf die Früchte, oder das Obst getrunken, kan nicht anders als dienlich seyn.

Man

Man soll sich im Herbst keine heftige und allzustarke Bewegung machen. Der durch den häufigen, und den gantzen Sommer über beständig anhaltenden Schweiß, geschwächte Cörper, ist, alsdann nicht stark genug, grosse Bemühungen zu ertragen.

Indessen ist doch der Herbst die rechte Zeit zur Jagd? Ich weiß es wohl, ich will aber dem ungeachtet, und besonders denjenigen, die als ruhige Innwohner unsrer Städten sich drey vierthel des Jahrs, darinnen aufhalten, und in dieser Jahrszeit, um sich zu erlustigen, auf das Land begeben, anrathen; sich auch bey dieser Art der Leibesbewegung wohl in Acht zu nehmen. Eine obrigkeitliche Persohn, die von Morgens Früh bis auf den Abend in Gerichten sitzt, ein Pachter, der den ganzen Tag rechnet, und ein Gelehrter, der schon vor Anbruch des Tages, gekrümmt auf seinen Büchern liegt; müssen mit vieler Mässigung jagen, damit sie nicht, anstatt auf dem Lande auszuruhen, sich daselbst eine Menge Krankheiten zuziehen mögen.

Der Herbst taugt unter allen Jahrszeiten am wenigsten zum Studieren. Die durch die grosse Sommerhitze zerstreuete Lebensgeister

entziehen sich alsdann der Einbildungskraft, dem Nachdenken und dem Fleisse; wie denn auch um diese Zeit, fast in allen Städten, die Ferien gehalten werden. Man muß im Herbst beyzeiten wieder anfangen sich zu bedecken, und nach und nach die Winterkleider wieder hervorsuchen.

Die in dieser Jahrszeit sehr oft vorkommende Fieber, werden gemeiniglich von den kühlen Morgen und Abenden, und den Nebeln, welche die unmerkliche Ausdünstung unterbrechen, verursachet. Man wird sie vermeiden, wenn man die Fieberrinde, es sey nun als einen Bissen oder mit Wein angegossen, so bald als man einen Eckel merkt, nimmt. Der Wermutwein ist gleichfalls sehr dienlich, um diesen Krankheiten vorzubeugen, die sich leichter abwenden, als heben lassen.

Der Winter.

Der Winter ist, so zu reden, das Bild des Todes. Die ganze Natur empfindet die Entfernung des Gestirns, das sie erwärmet und belebt: die von ihren Ketten loßgelassene Nordwinde. Die in ihrem Lauf gehemmte Flüsse, die ihres Laubs beraubte Bäume, die verdorrte Blumen, das unterbrochene Gesäng

sang der Vögel, alles kündiget der Natur die Trauer und die Betrübniß an. Selbst der Mensch fühlt an sich die Strenge dieser Jahrszeit. Vom Lande vertrieben, versperrt er sich in sein Zimmer, um gleich einer Pflanze hinter dem Ofen zu leben. Nun setzt es keine Spatziergänge mehr; von Schnuppen und Flüssen bedroht, getraut er sich kaum der rauhen Luft auszusetzen. Mit Kleidern beladen schleppt er sich mit Mühe fort, und indem die Kälte seinen Leib zusammen zieht, so scheint ein beständiges von der Kälte erregtes Zittern, ihn mit einer nahen Zernichtung zu bedrohen.

Die Winde die gemeiniglich im Herbst die Oberhand haben, sind der Nord- der Nord-West, und der Nord-Ost-Wind. Der erste bringt Frost, der zweyte Regen, und der dritte schönes Wetter mit sich.

Manchmalen folgt auf einen langen und harten Frost, auf einmal ein warmer Mittagwind, der ein zu frühzeitiges Aufthauen veranlaßt. Dieses ist im ganzen Winter die ungesundeste Zeit; der plötzliche Uebergang der Kälte in eine so ausserordentliche Wärme, eröffnet die Schweißlöcher, und verursacht eine

sehr starke Ausdünstung, die, indem sie nach einigen Tagen durch die Zurückkunft des Nordwinds gehemmt wird, viele Kranckheiten hervorbringt.

Im Winter ist die Haut zusammen gezogen, die Gefåsse enger, die Såfte zähe, der Umlauf desselben geschwinder, die Würkung der festen Theile in die Flüssige, und dieser ihre Gegenwürkung in die feste stårker, der Leib bey mehreren Kråften und zur Arbeit geschickter, und endlich so ist auch selbst der Verstand lebhafter und zum Studiren mehr aufgelegt.

Im Winter muß man sich warm halten, und besonders die Füsse und Schenkel, um das Geblüth nach den åusseren Theilen hinzuzuziehen, und dasselbe in gehörigem Umlauf zu erhalten. Die Füsse müssen insbesondre trocken seyn. Die Nåsse derselben gibt nicht nur Gelegenheit zum Schnuppen, sondern verursacht auch Hüneraugen und Schwülen, die sich nicht ohne viele Beschwerlichkeit ausschneiden lassen.

Man muß sich niemals mit kalten Füssen zu Bette legen; nichts unterbricht den Schlaf, nichts stöhrt so sehr die Verdåuung. Das gewissesten Mittel, dieselbe geschwinde zu erwår

men, ist, daß man sie in warmes Wasser setze. Ueberhaupt ist ein warmes Bad das beste Mittel sich geschwind zu erwärmen.

Es würde sehr gesund seyn, wenn man im Winter den Kopf bedeckte. Allein wie kan man der Mode wiederstehen, die es mit sich bringt, daß die Mannspersohnen einen Hut, ohne sich dessen zu bedienen, tragen sollen, und das Frauenzimmer, kaum einige wenige Blumen auf dem Haupt haben darf. Kann wohl ein Franzose, ein so ehrwürdiges Gesetze hindansetzen? Man muß die Vortheile und den Schaden, den eine neue Mode hat, wohl mit einander abwägen, ehe man ihn mitmacht oder verwirft. Eine Mannspersohn, deren Haare künstlich gekräusselt sind, und dessen Kopf unbedeckt ist, sieht viel artiger aus; und ein Frauenzimmer, das nichts auf dem Kopf, als ihre aufgesetze Haare hat, ist um so viel reitzender, und darinn bestehen die ganze Vortheile dieser Mode. Man setzt sich aber durch dergleichen Hauptschmuck, dem Schnuppen und allen Arten der Flüsse aus, man verliehrt die Zähne, schwächt sich dadurch das Gesicht, man wird taub, und wird gewahr, daß das Gedächtniß alle Tage dadurch schwächer wird,

und das ist der Schaden, den diese Mode nach sich zieht. Und nun mag ein jeder selbst wählen. Diesem ist in Ansehung des schönen Geschlechts noch beyzufügen, daß der Gebrauch der rothen Schmünke ihnen grossen Schaden an den Augen verursache, indem dieses Pulver durch Verstopfung der Schweißlöcher auf der Haut der Wangen, die Ausdünstung der Feuchtigkeiten verhindert, die sich auf die Augenlieder setzen, und oft den Aug-Apfel selbst angreifen.

Das Feuer und die weichen Kleider sind zwey gute Mittel, sich vor der Kälte zu schützen.

Das Caminfeuer, dazu man Holz nimmt, ist das gesündeste, und der Gebrauch der Lohkäse oder Kuchen, des Torfs, und der Steinkohlen verursacht grosse Beschwerlichkeiten.

Wenn man sich der Oefen bedienen muß, so soll man die irrdene, den eisernen vorziehen. Die Oefen sind gut in den Speiß Zimmern: es ist gesund, wenn man bey dem Gebrauch derselben, von Zeit zu Zeit, die Luft von aussen durch ein kleines Fensterchen, das oben an der Dille angebracht worden, hereinläßt, um dadurch die Luft im Zimmer zu erneuren. Der gröste Fehler

der

der Oefen besteht darinn, daß sie die Luft im Zimmer allzustark austrocknen; man kan aber diesem Fehler abhelfen, wenn man ein Gefäß voll Wasser, das so groß als der obere Theil des Ofens ist, darauf setzt. Das Wasser das je, nachdem ein grösseres oder kleineres Feur im Ofen ist, stärker oder schwächer ausdünstet, wird alsdann dieser allzustarken Trockne vorbeugen.

Das Feur der Steinkohlen, ist höchst schädlich; und das besonders, in einem wohl verschloßnen Zimmer. Das Feur von den gebrannten Kohlen ist es nicht minder, und das hauptsächlich, wenn sie in Höhlen, die voller Salpeter sind, aufbehalten werden.

Die schwersten Kleider sind deßwegen nicht die wärmeste, sie beschweren, und ermüden den Cörper, und machen nicht warm. Der Sammt ist nur dem Ansehen nach warm. Die Tücher, ein guter mit Seiden gefütterter Molleton * herentgegen, sind zur Unterhaltung der gesunden Ausdünstung dienlich.

Die Pracht hat seit einigen Jahren die Pelze auch in Frankreich eingeführt, die einigen alten abgelebten Persohnen, bey denen die natürliche Wärme fast gänzlich verloschen ist, zwar

* eine Art eines weichen wollenen Zeugs

zwar dienlich, jungen Leuten aber schädlich sind; indem sie dieselbe dadurch, daß sie eine allzustarke Ausdünstung verursachen, entkräften, besonders wann sie ihre Westen damit füttern lassen.

Fast eben so soll man auch von den kleinen flanellnen Futterhemdern denken, welche viele Persohnen zu allen Zeiten auf der Haut tragen. Sie sind gut um bey podagrischen und mit dem Hüftweh beladenen Persohnen, besonders wenn sie sehr stark und fett sind, die Ausdünstung zu erregen; junge Leute herentgegen schwächen sie, und schwächliche Persohnen werden dadurch noch mehr entkräftet.

Ich erinnre mich, daß ich sonst auch dergleichen, um mich nach der Mode zu richten, getragen habe. Ich merkte aber gar bald, daß sie mich merklich trockneten, und legte sie dahero auch so gleich wieder ab. Inzwischen bediene ich mich derselben doch auch noch jetzo, wenn ich aus der gehemmten Ausdünstung einen Schnuppen oder sonst einen Fluß vermuthe, ich lege sie aber, so bald als die Ausdünstung wieder hergestellt ist, welches gemeiniglich in drey bis vier Tagen geschieht, wieder bey Seiten, damit sie mich nicht allzusehr

schwä-

schwächen, und der beständige Gebrauch derselben, mich ein andermal ihre gute Würkung davon zu verspühren, nicht verhindern möge.

Der Gebrauch der Muffe scheint mir auch nicht ohne Beschwerlichkeit zu seyn. Halten sie gleich die Hände und den Magen warm; so macht im Gegentheil die gezwungne Stellung, die sie veranlassen, indem man (bey ihrem Gebrauch) die Aerme und die Schultern näher zusammen bringt, die Brust enger, benimmt dem Athemholen die völlige Freyheit, und kan sehr viele Beschwerlichkeiten veranlassen. Ausserdem, so glaube ich nicht, daß es sehr gesund seye, den Magen wärmer, als die andre Theile des Leibs zu halten. Ein paar pelzerne Handschuh, bewahren die Hände vor der Kälte, und gestatten uns mehr Bequemlichkeit im Gehen. Nichts ist gefährlicher, als wenn man, zu der Zeit, da man eine Treppe herunter steigt, oder auf einem glatten, und mit Eiß bedeckten Pflaster geht, die Hände in Muff steckt; wie kann man sich alsdann aufrecht halten, im Fall, daß man ausglitschet?

Ist es dienlich sich im Winter warm zu halten, so ist es nichts desto weniger gefährlich,

lich, wenn man diese Vorsicht allzu weit treibt. Ein schnell vorüber gehender Wind ist schon hinlänglich einer Persohn, die sich beständig in einem sehr heissen Zimmer aufhällt, und sich niemals, ausser in einem wohl zu gemachten Wagen an die Luft wagt, den Schnuppen oder einen Fluß zu erregen. Man erstaunt alle Tage, wenn man Leute, die sich über das geringste ein Bedenken machen, an einem Brusicatharren sterben sieht, und man kan sich gar nicht vorstellen, wie sich dergleichen Persohnen diese Krankheit haben zuziehen können. Allein man weiß vermuthlich nicht, daß der geringste Nebel, der Durchgang von einem Zimmer ins andre, oder über einen Hof, schon zureiche, diesen Sclaven der Weichlichkeit einen Frost zu erregen.

Man muß sich nach und nach an die Kälte gewöhnen, und alle Augenblicke des schönen Wetters sich zu Nutz machen, und spatzieren gehen. Wenn man erst einmal dagegen gehärtet ist; so trotzt man ungestraft der Strenge dr Jahrszeit.

Es ist sehr gesund, wenn man sich im Winter eine Bewegung macht; wenn man dabey

dabey die Vorsicht gebraucht; sich nachdem man sich erhitzt hat, aus der freyen Luft zu begeben, und vor einer plötzlichen Erkältung zu hüten.

Persohnen, die entweder zu Fuß, oder zu Pferd reisen, glauben manchmahlen, wenn es sie sehr friert, sich durch einen Trunk Brantewein wieder zu erwärmen; allein dieses Getränke hat vor sie sehr traurige Folgen; denn indem dasselbe verursachet, daß sich die Wärme nach dem Mittelpunkt des Cörpers, dahin sie sich ohne dem schon nur allzustark gezogen hat, zieht; so erstarren die Gliedmassen oder äusserste Theile sehr geschwind; und das manchmalen in einem solchen Grade, daß man dergleichen Leuthe schon oft plötzlich Tod gefunden hat.

Leute die zu Pferd reisen, müssen, wenn es sie friert, vom Pferd steigen, und einige Zeit zu Fuß gehen; um dadurch das Geblüt wieder nach den äusseren Theilen hinzuleiten, und dessen gesunden Umlauf darinn zu erhalten.

Wenn es jemand sehr stark, es sey nun an die Hände, an die Füsse, oder im Gesicht friert, so soll man sich wohl hüten, sich auf einmal einem grossen Feur zu nähern. Dieser

Schritt von einer Extremität zur andern, würde ein schmerzhaftes Beissen an den verfrohrnen Theilen verursachen. Es ist weit besser, wenn man sich nach und nach, und besonders durch eine gelinde Bewegung, wieder erwärmet.

Sollte es sich zutragen, daß man lange Zeit einer grossen Kälte ausgesetzt gewesen, ein Glied verfriert worden, so soll man dasselbe alsobald in Schnee, oder in gestoßnes Eis, und im Fall, daß keins von beyden vorhanden wären, in ein Gemengsel von Salz, Asche, und Wasser stecken. Ohne diese Vorsicht lauft man Gefahr das erfrorne Glied völlig zu verlieren.

Der Appetit ist im Winter grösser als im Sommer. Man muß auch alsdann mehr essen; man darf so dann so gar auch die festere Speissen zu sich nehmen. Inzwischen soll man sich dennoch hüten, daß man sich von seinem Appetit nicht verleiten lasse, und dem Guten zuviel thue; denn da währender grossen Kälte nicht viel vom Cörper verlohren geht, und das Blut gemeiniglich dick und zäh ist, so würde die Unmässigkeit im Essen gar leicht beschwerliche und bösartige Krankheiten veranlassen können.

Es ist ein Fehler wenn man dafür hält, daß man im Winter, puren Wein und die gebrante Wasser nach Appetit trinken dörfe. Da die Hitze (im Winter) sich in den innren Theilen des Cörpers beysammen befindet; so würde man dadurch Oel ins Feur giessen. Man soll sich im Gegentheil statt ihrer, verdünnender und külender Getränke bedienen. Ein wohl mit Wasser vermischter Wein; das Bier, und der Aepfelmost löschen die Heftigkeit dieses in unsren Eingeweiden verborgenen Feurs; und machen, daß es sich über und durch den ganzen Leib verbreitet. Dennoch ist es erlaubt, auch dann und wann etwas puren Wein zu trinken; um dadurch den Magen zu stärken, und den Umlauf der Säfte wieder zu beleben.

Ist der Winter die eigentliche Zeit zur Arbeit, so ist er auch die rechte Zeit zu den Lustbarkeiten; die Gesellschafften, die darinn stärker und zahlreicher als in den andren Jahrszeiten sind, bieten uns alsdann in den Versammlungen Bälle, Schauspiele, das Spiel und die Tafel, und solche Zeitverkürzungen dar, die, wenn man derselben nicht zu viel thut, allerdings im Stand sind, uns von unsren Geschäften abzuziehen.

Von

Von der Wahl einer Wohnung.

Dringt, wie ich zu Anfang dieses Capitels erwehnt habe, die Luft nicht nur allein durch die Nase, den Mund, die Luftröhre, und die Lunge, sondern auch durch die zurückführende Schweißlöcher der Haut in unsren Cörper; so ist es nicht weniger gewiß, daß sie dahin nicht allein kömmt. Mit Dünsten, davon sie geschwängert ist, angefüllt, theilt sie auch uns ihre gute oder schädliche Eigenschaften mit. Wie viele grausame Krankheiten theilen uns nicht die letztere mit! Alle die ansteckende Krankheiten, ja die Pest selbst, beweisen nur allzuviel die Wahrheit dieses Satzes. Doch ich eile, um diese traurige und unangenehme Abschilderungen den Augen meiner Leser zu entziehen.

Man versteht überhaupt unter einer gesunden Luft, eine reine, trockne, gemässigte, und weder von schädlichen Dünsten, noch von aulenden Ausdünstungen beladene Luft.

Die Luft muß erstlich, um gesund zu seyn, r einseyn; doch nicht in dem Verstande, als o bgar keine fremde Theilgen darinn seyn dörften. Denn wir würden, wie ich es schon

wei=

weiter oben, da ich eine solche Luft als unmöglich annahm, erwiesen habe, nicht einmal darinn leben können. Es ist genug, wenn nur die Luft nicht mit Dünsten, mit allzuvielen wäßrigten oder allzugroben Theilchen angefüllt ist, und ihre Schnellkraft besitzt. Hieraus schliesse ich, daß man seine Wohnung niemals auf einem sehr erhabnen Berg aufschlagen soll; und diese Regel geht besonders Persohnen an, die von einer zarten Leibesbeschaffenheit sind, und eine schwache Brust haben.

Man versteht zweytens unter der trocknen Luft, eine mit einer Menge salzigter und balsamischer gut artiger Theilchen, erfüllte Luft. Dergleichen findet man auf den Anhöhen und Hüglen, die gegen Morgen, oder gegen Nord-Ost liegen. Inzwischen darf doch die Luft, wenn sie gesund seyn soll, keine allzugrosse Menge von der salpetrischen Säure bey sich haben, denn es würde dieselbe, indem sie sich mit dem Blut vermischte, so gleich eine starke Aufwallung verursachen, daraus die Lungensucht, Entzündungen und die rothe Ruhr entstehen würden. Dergleichen grosse Trockne der Luft kan nur phlegmatischen, starken und völligen Persohnen, und gewissen Leuthen, die einen kurzen Athem haben, wohl bekommen.

men. Man muß daher seine Wohnung nicht auf einem Berg wählen, der nach Norden oder nach Nordost gelegen ist.

Man begreift drittens unter einer gemässigten Luft diejenige, die weder zu kalt noch zu warm ist. Die grosse Kälte verdickt die Luft, macht sie zu schwer und allzu elastisch. Die Würkung einer solchen Luft in unsrem Cörper besteht alsdann darinn, daß sie denselben zusammenzieht, die Schweißlöcher der Haut verstopft, die Säfte verdickt, ja wol gar gerinnend macht, daher sie alsdann nicht durch die Ausdünstung fortgeschafft werden können, deren Hemmung Catharren, Schnuppen, Seitenstechen, und alle Arten bößartiger Krankheiten veranlasset.

Eine allzugrosse Hitze eröfnet im Gegentheil, indem es die Schwere und die Schnellkraft der Luft vermindert, die Schweißlöcher sehr stark; sie veranlaßt eine Verdünnerung und Ausdehnung der Säfte, sie macht die Fässergens schlapp, und erregt eine so starke und allzuhäufige Ausdünstung, daß die Gesundheit dadurch gestöhrt, und die Kräfte, besonders bey schwächlichen Persohnen, erschöpft werden.

den. Nachdiesen zween Anmerkungen kann man leicht den Schluß machen, daß man im Sommer ein Zimmer, das gegen Morgen, und im Winter eins, das gegen Südost, oder selbst gegen Mittag liegt, wählen müsse.

Soll die Luft gesund seyn, so muß sie viertens nicht mit schädlichen Dünsten beladen seyn. Die zugrosse Feuchtigkeit der Luft, ist der Gesundheit sehr nachtheilig. Sie hemmt, indem sie die Schweißlöcher verstopft, die unmerkliche Ausdünstung des Cörpers. Die angehäufte Feuchtigkeiten tretten in das Blut zurück, und setzen sich auf einen Theil des Cörpers, und auf diese Art entstehen alle Arten von Flüssen, das Halsweh, die Fieber, der Schnuppen, die Gliederschmerzen, und anderes mehr.

Man kann die allzugrosse Feuchtigkeit der Luft leicht erkennen, wenn man in einem Zimmer gewahr wird, daß die Mahlereyen an der Dille anlaufen, das Tafelwerk fault, das Brod schimmlicht wird, das Salz und der Zucker schmelzen, das Eisen und der Stahl rostig werden, und so weiter.

Es ist daher schädlich, nahe bey einem Morast, an dem Ufer der Teiche, hinter einem

Wald,

Wald, und in einem Hause zu wohnen, das mitten in den mit Wasser angefüllten Gräben liegt.

Die Nachbarschaft der Flüsse ist zwar weniger schädlich, da fliessende Wasser nicht so ungesund sind, als stehende. Indessen ist es doch weißlich gethan, wenn man seine Wohnung weit davon entfernt nimt. Man thut auch wohl, wenn man in keinem Zimmer wohnt, das gegen Abend liegt; die Nässe ist daselbst unvermeidlich.

Noch weit schlimmer ist es, wenn die Dünste der Luft mit schädlichen Salzen und Schwefel vermischt sind. Ein Zufall, der gar nicht ungewöhnlich ist, weil die Feuchtigkeit, indem sie die Salze und den Schwefel auflöst, sie mit sich vereinigt in die Luft bringt. Diese salzigte und schweflichte Theile, es seye nun, daß sie von Mineralien, oder von in der Gährung begriffenen Pflanzen, ihren Ursprung genommen haben, fliegen in der Luft herum, dringen mit ihr in unsern Cörper hinein, und äussern daselbst ihre schädliche Würkungen. Daher kommen die bösartige und allgemeine Seuchen, die beständig ganze Landschaften und Kraise betreffen. Verdienet

dient wol die Erde, die ihre Bewohner verschlingt, dergleichen zu haben? Wie nothwendig und wichtig ist es dahero nicht, daß man seine Wohnung von den Moråsten, und denjenigen Oertern, wo man Torf, Steinkohlen, viel Schlamm und Moder findet, und besonders von den Bergwerken, und unter diesen hauptsåchlich von denjenigen, daraus man Queckſilber und Kupfer bekommt, weit entfernet erwåhle.

Endlich so darf auch **Fünftens** eine gesunde Luft keine faule Ausdůnstung bey sich führen. Die unmerkliche Bewegung der Theilchen eines Cőrpers, ist die erste Ursach, der Fåulung; diese innerliche Bewegung macht, daß die flůßigen Theile in die festen wůrken; die Salze, und die schweflichten Theile, welche die Stårke und Festigkeit dieser festen Theile unterstůtzen, werden dadurch aufgelőst, fangen an zu gieren, und bringen die Fåulung hervor. Die salsigt- und schweflichte Theilchen, durch die Wirkung der Gierung sehr zart und fein gemacht, steigen alsdenn in die Hőhe, sie vermischen sich mit der Luft, und machen rings um die verfaulte Cőrper herum eine Dunstkugel, die sich unmerklicher Weise

auch in die Ferne verbreitet. Die von diesen faulenden Theilchen gleichsam geschwängerte Luft bringt sie in unsern Cörper, und daher entstehet eine unendliche Menge bösartiger Krankheiten; als der Friesel, die Pocken, der englische Schweis, ja selbst die Pest. Man muß sich daher wohl in acht nehmen, nahe bey dem Schlachthaus, bey einem Hospital, bey einem Kirchhof, oder auf einem Markte, wo viele verfaulte Kräuter, oder abgestandne Fische liegen, zu wohnen. Es soll auch die Wohnung von den Häusern der Rothgerber, der Weißgerber, der Wollenkämmer und der Schinder, entfernet seyn.

Nach den Betrachtungen und Wahrnehmungen, die wir sogleich über die verschiedene Beschaffenheit der fremden Theilchen, womit die Luft erfüllt werden kann, angestellt haben; ist es nunmehro ein leichtes, sich über die Wahl einer Wohnung zu entschliessen.

Zu Folge derselben wird dasjenige Haus das gesündeste seyn, welches auf einer mittelmäßigen Anhöhe oder Hügel, auf einem sandigten oder steinernen Boden, fern von Wäldern, Morästen und Bergwerken steht, zwi-

schen

schen Morgen und Mittag offen liegt, und einen angenehmen Prospekt hat. Die Mitte des Berges von Montmartre besitzt auf der Seite, die gegen Paris sieht, alle diese Eigenschaften und Vortheile zusammen; dergestalten, daß man sie nicht angenehmer noch gesünder wünschen könnte.

Eben diese Betrachtungen können auch zur Entscheidung der Frage dienen, ob man das Land den Städten vorziehen solle.

Man hat auf dem Lande, wenn man die Vorsicht gebraucht, die ich sogleich angezeigt habe, tausend Vortheile, deren man in den Städten, und besonders in den grossen Städten, unmöglich geniessen kann. Die Heiterkeit der Luft, die angenehme Aussicht, die schöne Gegenden, die Spatziergänge, die Freyheit, die Bequemlichkeiten des Lebens, alles dieses trägt zur Gemüthsruhe und der Gesundheit desselben was bey; wenn man nur Freunde und Bücher bey sich hat, so sehe ich nicht, warum man nicht auf dem Lande, seine Tage ruhig und vergnügt zubringen sollte.

In den Städten herentgegen, und besonders in den Hauptstädten, schöpfet man kaum

eine mit tausend schädlichen Dünsten beladene Luft, die die Ausdünstung der Menschen und Thiere aus den nahen Krankenhäusern, Kirchhöfen, Schlächterhäusern, den Werkstätten der Rothgerber, und den Märkten; von dem schwarzen, schmierigten und mit Harn angefüllten Koth; und endlich auch von dem Rauche besonders von dem Rauch des Torfs, der Steinkohlen (an den Oertern, wo man dergleichen brennt) aus den Essen der Schmiede, und andrer in Metallen arbeitender Handwerksleute, ihren Ursprung nehmen. Setzt man nun zu diesen unvermeidlichen Beschwerlichkeiten, auch noch die Geschäffte, das gezwungene Gepränge in den Gesellschaften, die heimliche Händel, die Lustbarkeiten, und den in Städten herrschenden Müßiggang hinzu, so wird man Bewegungsgründe genug finden, um dem Lande den Vorzug vor den Städten, einzuräumen.

Allein es stehet nicht jedem frey, die Annehmlichkeiten des Landlebens zu geniessen. Es gibt Stände und Künste, die einen beständigen Aufenthalt in den Städten erfordern. In diesem Fall, muß man die Beschwerlichkeiten derselben, so viel als möglich, zu vermindern trachten; indem man sich in derjenigen

zen Gegend, wo die Luft am besten und die Aussicht am schönsten ist, eine Wohnung verschafft.

Personen, die unumgänglich am Wasser wohnen müssen, als Rothgerber, Weißgerber, Färber, Wascherinnen und andere mehr, müssen das Untergeschoß ihrer Häuser, wenigstens zwey Schuh hoch, aufführen lassen; dieselbe so trocken, als nur immer möglich ist, erhalten, zum öftern darinn, auch so gar im Sommer, einbrennen, denselben einen freyen Zutritt der Luft verschaffen, und in dem obersten Stockwerk schlaffen. Sie müssen beständig und stark arbeiten, damit die unmerkliche Ausdünstung im Gang erhalten werde, die sie auch noch mehr dadurch befördern können, wenn sie sich alle Tage mit warmem Flanell wollen reiben lassen. Sie werden auch sehr wohl thun, wenn sie vorzüglich warme, mit Gewürz zubereitete Speisen geniessen; es ist ihnen auch erlaubt öfters puren Wein, ja selbst manchmalen gebrannte Wasser, jedoch ohne Uebermaas, zu trinken.

Die Luft, welche durch unsre Lunge gegangen, und mit Theilchen, die beständig aus

unserm Cörper durch die unmerkliche Ausdünstung weggehen, beladen ist, verliert ihre Schnellkraft, und geht sehr geschwind in die Fäulniß, wenn sie nicht zum öftern erneuert wird. Es müssen dahero die Zimmer, worinn sich viele Personen aufhalten, wenn sie anders gesund seyn sollen, hübsch hoch seyn. Unsre alten Kirchen, sind ohne Zweifel, nicht nur zur Zierde, sondern auch um der Luft darinn eine gesunde Eigenschaft zu geben, so hoch gebauet worden. Aus eben dieser Ursache, sind auch in den alten Häusern, die Zimmer so hoch und geraumig. Unsre Vorfahren hatten in ihren Zimmern, weniger Bequemlichkeit als wir; und das vermuthlich, weil sie dieselbe weniger brauchten; allein die Höhe und der grosse Raum ihrer Saäle und ihrer Zimmer, machte sie sehr gesund. Wir wohnen dargegen in kleinen Laternen, deren dünne und auf allen Seiten durchbrochne Mauern, der Kälte im Winter, und im Sommer der Hitze, freyen Durchgang verstatten; und deren geringe Höhe verursacht, daß alle die fremde Theilchen, die durch die Ausdünstung aus unserm Cörper fortgeschafft worden, durch das Athemholen, und die zurückführende Schweißlöcher, aufs neue wieder in denselben gebracht werden.

Bey

Bey den Römern war die Gestalt der öffentlichen Gebäude, der Zimmer reicher Privatpersonen, in denen man sich öffentlich versammelte, und besonders die Speissaäle, vortrefflich, um die Schnellkraft und die gesunde Beschaffenheit der Luft zu erhalten. Diese sehr hohe Gebäude halten zu oberst eine Kuppel, deren Seiten durchbrochen waren, ja manchmalen war selbst die Kuppel in der Mitte völlig offen. Es stieg dahero die stumpfe und verderbte Luft, die aus der Lungen kömmt, und die mit der Ausdünstung fortgehende Theilchen aufnimmt, indem sie leichter als die reine Luft ist, in diesen Zimmern sehr leicht in die Höhe, sie stieg bis in die Kuppel, fand daselbst einen freyen Ausgang, und machte dadurch, daß die Versammlung oder die Gäste, einer angenehmen und gesunden Luft geniessen konnten. Ich weiß gar wohl, daß dergleichen Oefnungen, die in den schönen und gemäßigten Himmelsstrich, unter welchem Rom ligt, statt fanden, in diesem Theile von Frankreich, in dem der Winter sehr kalt und lang ist, und es zum öftern regnet, gefährlich seyn würden; wenn wir aber dergleichen Kuppeln mit Fenstern versehen, die man nach Belieben auf- und zuthun

 könnte,

könnte, so würden wir ihre Vortheile geniessen, ohne Ursache zu haben uns vor ihrem Schaden zu befürchten.

Die Kuppeln einiger unserer Kirchen scheinen blos zur Zierde da zu seyn; inzwischen könnte man sich derselben zur Beförderung der Gesundheit der Luft, mit grossem Nutzen bedienen. Diesen Endzweck zu erhalten, würde weiter nichts erfordert, als daß man in diejenige Kuppeln, die völlig zu und versperrt sind, Creuzrahmen oder Stöcke machte, und in denen mit Fenstern versehenen, die Fenster so einrichtete, daß man sie leicht eröfnen könnte. Ich wundere mich, daß man noch niemals auf den Gedanken gerathen, dergleichen Kuppeln auf den Comödien- und Opernhäusern anzubringen, die von allen Seiten dergestalt versperrt sind, daß man auch selbst in den kältesten Wintertagen darinn eine ausserordentlich heisse, stinkende, faule und folglich eine höchst ungesunde Luft einathmet. Man erinnere sich hierbey, daß bey den Römern, dieses in Ansehung der Schauspiele eben so vortrefflichen als prächtigen Volkes, die Schaubühne in der Mitte völlig offen gewesen.

Was

Was für Vortheile würden nicht dergleichen, Laternen-ähnliche Kuppeln, in den grossen Versammlungssaälen, in den Speissaälen, und in den Küchen grosser Häuser haben? So viel ich aus dem Grundriß der königlichen Kriegsschule ersehe, so wird die Küche dieses Gebäudes auf diese Art angelegt werden.

Dergleichen Kuppeln aber sind hauptsächlich in den Krankenhäusern nöthig. Meiner Meynung nach werden dergleichen Häuser, um die Luft darinn zu erneuern, auf folgende Art am besten angelegt.

Man führe auf einem erhabenen Untergeschoß, zwey grosse Säle auf, welche sich in ihrem Mittel, in Gestalt eines Creuzes durchschneiden; oben ihrer Vereinigung, baue man eine von den Kuppeln, deren ich so gleich gedacht habe; so wird dieselbe die vier Theile dieses Gebäudes zu reinigen dienen. Damit aber dergleichen Kuppel, noch bessere Dienste leisten möge; so muß man sie **erstens**, in den Mittelpunkt dieser Säle aufführen, jedoch dergestalt, daß von dem Ende eines jeden Giebels, bis zu der Kuppel, diese Gattung von Gewölbe, sich allmählich, ungefähr zwey

Zoll auf die Klafter, in die Höhe erhebe; um dadurch eine Art von einer umgekehrten schiefligenden Fläche zu machen, welche die unreine Luft gegen die Kuppel führe. Um ihr aber diesen Weeg noch mehr zu erleichtern, so muß man, **Zweytens**, unmittelbar unter dem Mittelpunkt von jedem Giebel, ein Fenster anbringen, das so breit als er selbst ist; damit, indem man von Zeit zu Zeit dasselbe eröfnet, die äussere Luft, die innere ansteckende Dünste gegen die Kuppel treiben möge.

Drittens, so sollen die Fensteröffnungen von den Seitentheilen der Saäle, so hoch als möglich ist, seyn; ja, selbst schon bey dem Mittelpunkt ihren Anfang nehmen. Auf diese Art wird man sie oft, auch selbst im Winter, eröfnen können, ohne daß man nöthig hätte zu beförchten, es möchte die äussere Luft auf die Betten der Kranken fallen. Endlich, so soll man auch, **Viertens**, in die Mitte der Kuppel, einen grossen Ofen stellen, davon man die Schorsteinröhre gerad aufrichten soll, um sie durch die Mitte der Laterne hinaus zu führen. Dergleichen Ofen wird, indem er die unreine Luft, die sich beständig nach dem Kuppelgewölb erhebt, verdünnert, die Wirkung

der

der äussern Luft, welche durch die eröffnete Fenster, und besonders durch diejenige Fenster, die man unter den Gieblen gemacht hat, in die Säle kömmt, vermehren, und ihr die erforderliche Kraft mittheilen, um alle die böse Dünste daraus, auf das geschwindeste zu vertreiben.

Des heiligen Ludwigs Krankenhaus zu Paris, ist das einzige Hospital daselbst, bey dessen Anlegung man auf die Gesundheit der Luft gedacht hat, dann man findet an demselben dergleichen, in den Krankenhäusern höchstnothwendige Kupplen. Ich habe auch eine dergleichen Kuppel mit Vergnügen, in dem Gebäude der königlichen Kriegsschule, wahrgenommen, wo vor itzo, die Cadets sind, und das nach gänzlicher Ausführung des Pallasts zum Aufenthalt der Kranken zu dienen bestim̃t ist. Wollte man das Untergeschoß ein wenig erhöhen, die Fensteröffnungen in der Niedere versperren, die Decke, welche das Untergeschoß von dem obern unterscheidet, aufheben, und das Kuppelgewölb etwas mehr erhöhen, um desto leichter grössere Oeffnungen darinn machen zu können, so würde man dadurch zuwegen bringen, daß die Luft in der

Kran-

Krankenstube dieses Gebäudes, sehr leicht erfrischt, und erneuert werden könnte.

Es ist gewiß, daß das beste Mittel, die Luft in den Zimmern, den Krankenstuben, in dem untersten Theil und den Verdecken der Schiffe, in den Steinbrüchen, Bergwerken, und dergleichen mehr, zu reinigen, in der öftern Erneurung derselben bestehe; man hat auch, diesen Entzweck zu erhalten, verschiedne Blasbälge erfunden, die eben so geschickt sind, die verderbte Luft daraus zu verbannen, als auch von aussen frische Luft darein zu bringen. Der Ventilator des Herrn Hales, verdient mit allem Rechte den Vorzug vor allen andern. Ich würde hier selbst mehrere Nachricht von dessen Verfertigung geben, wenn nicht Herr du Hamel in seiner Abhandlung **von den Mitteln, die Gesundheit des Schiffsvolks zu erhalten**, auf der zweyten Platte, eine Beschreibung davon gemacht hätte; nach der derselbe leicht verfertigt werden kann. Ich weise dahero, diejenige von meinen Lesern, welche gern dergleichen, verfertigen sehen wollen, auf dieses Buch zurück.

Man

Man bedient sich auch sowol des offnen Feuers, als auch der Oefen, um die Luft i den Steinbrüchen, in den Bergwerken, in den tiefen Schöpfbrunnen, in dem untersten Theil der Schiffe, in den Verdecken, in den Sälen der Hospitäler, in den Krankenstuben, und in den feuchten Zimmern, zu erneuern.

Es trägt auch das Räuchern, vieles mit bey, um die böse Luft zu vertreiben. Man findet in den Tempeln des Ueberflusses und der Ueppigkeit, kostbare, mit wohlriechenden Pflanzen und Spezereyen, angefüllte Gefäße, die die Wollust selbst zusammen getragen, und mit einander versetzt zu haben scheinet; allein diese wegen ihrer Seltenheit und dem hohen Preis ihrer Gewürze, so angenehme Töpfe, sind weit geschickter, das zarte, leere, oder erschöpfte Gehirn, der daselbst sich aufhaltenden müßigen Gottheiten, zu verletzen; als daß sie die Schnellkraft der Luft verstärken sollten. Schmeichelt gleich das einfältige, und von jederman leicht zu bekommende, Räucherwerk, das ich sogleich beschreiben werde; den Sinnen nicht auf eine so wollüstige Art, so kann es doch wenigstens keine andere, als eine gute Würkung, in Ansehung der Gesundheit der Luft haben.

Der Rauch des Zuckers, des Feuerschwammes, der Leinwand, und des groben Papiers, vertreibt die schädliche Dünste aus den Zimmern; man muß aber, und das besonders, wenn er sehr stark ist, diesen Rauch, so bald man geräuchert hat, wieder aus dem Zimmer fortschaffen.

Blos der Rauch vom Zucker, der über das sehr angenehm ist, zerfliegt leichtlich von sich selbsten. Endlich, so reinigen auch alle aromatische Dünste und geistige Essenzen die Luft. Reichen Personen thut gemeiniglich darunter die Wahl weh. Personen, die nicht so reich sind, kön̄en sich statt ihrer andrer gesunden Gewürze bedienen: Das Schiffpech, die Weinbeere, Krammet- oder Wachholderbeere, die man auf einer glůenden Schaufel verbrennt, werden einen gesunden Rauch machen.

Man kann auch alte Stůcke von Saiten in Teer tunken lassen, und sich derselben bey Gelegenheit bedienen; sie werden besonders bey reisenden Personen, die öfters in den Wirthshäusern, einer feuchten und verderbten Luft ausgesetzt sind, sehr nůtzlich und angenehm seyn. Man darf nur ein kleines Stůck davon

von anzünden, um auch das gröſte Zimmer in einem Augenblick damit auszuräuchern.

Man wird aber alle diese Mittel, um die Luft zu reinigen, vergeblich anwenden, wenn man die so nöthige Reinlichkeit, von der ich in der Folge handeln werde, und die ein eignes Capitel verdient, hindan setzt.

Ich habe, indem ich den gröſten Theil unserer Städte durchreiset, mich allezeit nicht wenig verwundert, wenn ich sahe, daß diejenige, die sie entweder angelegt oder vergrössert haben, dabey so wenig auf die Erhaltung ihrer Einwohner gesehen. Will man haben, daß eine Stadt gesund seyn soll, so muß man sie auf einen steinigten Hügel anbauen, der gegen Morgen ligt; man muß die Wälle und die Mauern nicht allzuhoch aufführen, denn sonsten würde man dadurch die zu Erneurung der Luft in den niedrigst gelegenen Theilen, und zur Vertreibung der Dünste, die sich beständig von den Strassen, den Flüssen, und den Schornsteinen erheben, so höchst nothwendige freye Bewegung der Luft hemmen. Es sollen vielmehr, um diese freye Bewegung der Luft zu erleichtern, die Strassen breit und

gerade seyn; die vornehmste derselben sollen von Südost gegen Nordost, und von Nordost gegen Südost offen stehen.

Man muß allen denjenigen Gewerben, die üble Ausdünstungen verursachen können, als Rothgerbern, Weißgerbern, Färbern, und dergleichen mehr, ausser der Stadt, unten an dem Flusse, ihren Platz anweisen, und eben daselbst sollte man auch das Schlachthaus und die Krankenhäuser anlegen. Die Schmiede, Schlosser, Spengler, Kupferschmiede, Bleygiesser, die Wollenkämmer, so wie auch die Werkstätte, darinn Fayance und Töpferarbeit gemacht wird, soll man in die Vorstädte verweisen. Es wäre auch sehr gut, wenn man es den Alten nachmachte, und die Gottesäcker ausser der Stadt, und zwar ziemlich weit davon, anlegte; damit die faulen und schädliche Dünste, die beständig durch die wieder aufgegrabne Erde von den Leichen ausdünsten; keine ansteckende Krankheit veranlassen mögen. Man soll auch das Untergeschoß der Häuser ungefähr zwey Schuhe hoch bauen; und unter die getäfelte Fusboden oder Flursteine, weiter zu nichts taugliche Kohlen legen, um diese Gattung von Zimmern

mern desto trockner zu erhalten. Es ist ferner nicht weniger nöthig, jedem Gaden eine schickliche Höhe von vierzehen bis fünfzehen Schuhen zu geben, und sehr hohe Schornsteine auf den Dächern aufzuführen. Endlich so soll man auch grosse Plätze, und breite von den Häusern abstehende Märkte, und dergestalt gemachte Springbrunnen anlegen, vermittelst welcher man alle Strassen von Zeit zu Zeit abspühlen kann, um darinn eine Reinlichkeit zu unterhalten, bey deren Beobachtung die Polizey in den Provinzen nur mehr als zu oft, allzunachläßig und schläfrig ist.

Das dritte Capitel.

Von den festen Nahrungsmitteln, und ihrer Zubereitung, dem Geträncke, und der Nüchternheit.

Man versteht überhaupt unter den Nahrungsmitteln alles dasjenige, was im Magen verdaut, Milchsaft und Blut verwandelt werden, und zum Wachsthum und der Erhaltung des Cörpers was beytragen kann.

Es gibt zweyerley Nahrungsmittel, feste und flüßige.

Von den festen Nahrungsmitteln.

Es ist meine Absicht nicht, hier von einer jeden Art der Nahrungsmittel ins besondere zu handeln; die Gränzen, die ich mir vorgeschrieben habe, erlauben mir nicht, mich in eine so lange und umständliche Beschreibung einzulassen. Ich werde, wenn dieser Versuch von dem Publico gütig aufgenommen wird, ein andermal davon, mit der dazu erforderlichen Weitläuftigkeit, handeln können. Dermalen begnüge ich mich, die feste Nahrungsmittel sowol in Betracht ihrer Natur, als ihrer Eigenschaften, in Classen einzutheilen, und in Ansehung derselben solche Regeln vorzuschreiben, die ich vermittelst dem Nachdenken und der Erfahrung zur Erhaltung der Gesundheit am dienlichsten gefunden habe.

Die erste Bewohner der Erde kannten keine andere Speisen, als die Wurzeln, die Pflanzen, und die Früchte. Ihr Trank war das Wasser; und dannoch verschafften ihnen diese ganz natürliche und ungekünstelte Nahrungsmittel, die größten Vortheile im Ueber-

fluß.

fluß. Sie hatten als starke, und an Leib und Seele gesunde Leute, unter den Gesetzen der Natur, und in dem Schoos der Måßigung, lauter glůckliche und vergnůgte Tage; und erfuhren, nachdem sie ohne Krankheiten und Gebrechen, ein hohes Alter erreicht, bey ihrem Lebensende, nichts von dem Schrecken des Todes. Ein Zeitpunkt, welcher dem sinnlichen Menschen, dessen Geist, vermittelst seiner Leidenschaften, an so vielen fremden Dingen haftet, so erschröcklich und betrůbt ist.

Nach und nach wiech man von dieser Måßigung unmerklich ab. Der eingefůhrte Gebrauch des Brodes, gewöhnte den Magen stårkere Nahrungsmittel zu verdauen; und bald darauf wurden auch die Milch, der Kås und das Honig Gegenstånde der Wollust und der Verschwendung.

Die heilige Schrift belehret uns im ersten Buch Mose im 9ten Capitel, Vers 2. und 3, daß Gott erst nach der Sůndfluth, das Fleisch der Thiere zu essen erlaubt habe; und es ist wohl zu merken, daß von der Zeit an, da die Menschen stårkere und hårter zu verdauende Speisen zu sich genommen, auch ihr Leben

immer kürzer geworden. Der Wein und andere gegierte Getränke, diese ihnen eben sowol zum Vergnügen, als auch zur Nothwendigkeit, die Kräfte eines geschwächten Magens, zu der Verdauung harter Speisen wieder zu stärken, verstattete angenehme Gifte, trugen auch nicht wenig bey, den letzten Zeitpunkt des Lebens zu beschleunigen.

Endlich so erregten auch die verschiedene, aus fremden Ländern eingeführte Zubereitungen der Speisen, indem sie den Gaumen und den Magen reitzten, die Unmäßigkeit im Essen, und brachten alle diejenige Uebel hervor, welche diese nach sich ziehet.

Man werfe einen Blick auf diejenigen Völker, über deren Grösse und Umsturz die ganze Welt in gleichem Grad erstaunt ist: und man wird sehen, daß sie ihre Macht und ihren Ruhm, blos der Mäßigkeit zu verdanken hatten. So lang als die Griechen und Römer nüchtern und hart lebten, so schrieben sie der ganzen Welt Gesetze vor: als ihnen aber die Wollust, mit dem traurigen Raub der überwundenen Völker, auch neue, ihnen unbekannte Speisen und feine Zubereitungen

derſel-

derselben darboth, so wurden sie gar bald ganz andre Leute, und es kam mit ihnen so weit, daß sie selbst von barbarischen, aber nüchternen Völkern im Triumph aufgeführt wurden. Wie sehr sollte sich nicht billich Europa daran spiegeln. Es ist noch ein Glück; daß sich die Wollust und Sinnlichkeit, so zu reden, überall gleich stark verbreitet hat, und auch selbst der Preuße, der bereits das Reich zu beunruhigen den Anfang gemacht hat, ob er gleich nicht so leckerhaft in Ansehung seiner Speisen ist, dennoch nicht vor mäßig kann angesehen werden.

Man kann die Speisen überhaupt in sieben verschiedne Classen eintheilen. Die erste Classe enthält die **saure**, die zweyte die **alcalische**, die dritte die **scharfe** und **aromatische**, die vierte die **zähen** und **sulsichte**, die fünfte die **wäßrigte**, die sechste die **ölichte** u. **fette**, und endlich die siebende, die **salzigte** Speisen. Diesen könnte man auch noch die achte Classe von den **geistreichen** beyfügen. Gleichwie aber diese Art Nahrungsmittel, blos aus Getränken und Liqueurs bestehen, so will ich sie, auf den Abschnitt von dem Getränke verspahren.

Die saure Speisen, dergleichen die Herbstfrüchte, gewisse Pflanzen, zum Exempel der Sauerampfer, das gegehrte Brod, die Milch, der Eßich, die Citronen und andre mehr sind; vermehren die Menge des Bluts, verdicken * dasselbe und die übrige Säfte, sie vermindern die Würkung derselben in ihre Gefäße, sie heben die allzugrosse Hitze, und verhindern die Ausdehnung der Säfte.

Die nämliche Speisen schwächen, wenn man sie im Ueberfluß genießt, die Würkung des Herzens, und vermindern dahero die zum Leben nothwendige Wärme gar zu sehr, und verursachen eine Trockne. Insbesondre, aber veranlass:n die Herbstfrüchte, Durchfälle, Fieber, und Flüsse.

Die

* Dieses thut blos die mineralische Säure des Vitriols, des Schwefels, und so weiter. Die Früchte enthalten vielmehr eine Art einer natürlichen Seife, welche das Blut verdinnert, und eben dieses thut auch der Eßig und der Citronensaft; daher man diese in hitzigen Krankheiten, um die Hitze zu demmen, verordnet, gleichwie man im Gegentheil in denjenigen faulenden Fiebern, in welchen das Blut allzustark aufgelöst wird, den Schwefelgeist mit grossem Nutzen verschreibt.

Der Uebersetzer.

Die alcalische Nahrungsmittel, dergleichen der Kohl, der Lauch, die Zwiebel, der Spargel, und alle die von den Thieren, sie seyen nun vierfüßige Thiere, oder Geflügel, oder Fische, zubereitete Speisen sind; machen eine Gierung in den Säften, indem sie sehr viele schweflichte Theilchen in dasselbe bringen; und beugen der widernatürlichen Säure, der im Magen enthaltenen Säfte vor.

Ißt man davon zu viel, so bringen sie hitzige und faule Fieber hervor.

Die scharfe, und aromatische, oder stark gewürzte Speisen, als Saturey, oder Gartenwinterysop, der Brunnenkreß, Thymian, Knoblauch, Senf, der Ingwer, der Pfeffer, die Nelken, die Muscatnüsse und Blühte, der Zimmet, und anderes mehr, unterhalten oder stärken vielmehr, indem sie die feste Theile reitzen, und die Bewegung der Säfte beschleunigen, die unmerkliche Ausdünstung; und verhindern, daß die Lebensbewegungen, die natürliche Verrichtungen, und die Seelenwürkungen nicht zu schwach von statten gehen.

Der allzustarke Gebrauch derselben stöhrt die Ernährung des Cörpers: er nimmt den Fässergens ihre Feuchtigkeit; zehrt den Cörper aus; und verursacht schleichende Fieber, die endlich eine Schwindsucht nach sich ziehen.

Die **zähe** und **fulsichte** Speisen, dergleichen die Bohnen, das Reiß, der Haber, der Waizen, und die Fische, besonders die jungen, das Kalbfleisch, das Spanferkel, das Lammfleisch, die Kälberfüsse, und andere mehr sind; machen die Säfte dick, und dienen daher dasjenige, was von den festen und flüßigen Theilen verlohren gegangen, wieder zu ersetzen; sie unterhalten die Fäßergen biegsam, und mildern die Schärfe der Säfte.

Der Mißbrauch dieser Speisen vermindert die natürliche Ausleerung, und veranlaßt über das auch noch viele Krankheiten und Verstopfungen in den zärtesten Gefässen.

Die **wäßrigte** Nahrungsmittel, als die von erweichenden Dingen gemachte Getränke, die dünne Brühen, und andre mehr, verdünnern die Säfte, sie machen die Fäserchen der Gefäße schlapp, befördern die Ernährung

rung des Cörpers, und die Absonderung der flüßigen Theile.

Durch ihren allzustarken Gebrauch wird die zottigte Haut des Magens stumpf gemacht, die Verdauung der Speisen unterbrochen, viel zäher Schleim erzeugt, das Nervengebäude geschwächt, ein Zittern der Glieder, und Lähmungen veranlasset.

Die **fette und ölichte** Speisen, dergleichen die Butter, das Oel, der Speck, fettes Fleisch, einige Fische, und die meisten Saamen und Körner sind, die viel ölichte Theilchen, wie zum Exempel die Mandeln, die welsche und Haselnüsse, und andre mehr, bey sich haben; beugen der allzugrossen Steife der Fäsergen vor; und unterhalten die gehörige Ineinanderwürkung der festen und flüßigen Theile.

Durch dieser ihren Mißbrauch, wird der Magensaft verderbt, die Dauung gestöhrt, und der Appetit verlohren; es entstehen daher von ihm viele Krankheiten, als Verstopfungen in den kleinen Gefässen, Magenweh, Erbrechen, Entzündungen der Gedärme, und die Ruhr.

Die **salzigte** Nahrungsmittel, als eingesalzen Rind- und Schweinenfleisch, geräucherte Zungen, Cervelatwürste, gesalzne Häringe, Picklinge, oder eingesalzner Stockfisch und dergleichen; zertheilen den Schleim, und reitzen die Fäsergen auf eine angenehme Art.

Ihr allzustarker Gebrauch erzeuget eine Schärfe in den Säften, welche die feste Theile zerfrißt, und den Scharbock hervorbringt; Bey dem Genusse dieser Speisen, sollte man nichts als Wasser trinken; um dadurch di salzichte Theilchen unwürksam, und zur Ausleerung desto geschickter zu machen. We aber ißt wol Schinken, um Wasser zu trinken?

Man kan die Nahrungsmittel auch noch unter einer andern Gestalt, und das sowo in Ansehung des Pflanzen- als auch des Thierreiches betrachten.

Von dem Pflanzenreich.

Man findet in dem Pflanzenreich vier verschiedne Dinge; die Wurzeln, die Blätter, die Früchte, und den Saamen.

Die **Wurzeln** sind der unvollkommenste Theil der Pflanzen, es muß auch dahero erst

das

das Feur durchs Kochen, dasjenige was die Natur gleichsam nur angefangen hat, bey ihnen vollenden, und wir erhalten dadurch an den meisten Wurzeln, dergleichen die rothe oder gelbe Möhren, die Steckrübe, die Zucker- und Scorzonerwurzel und andere mehr sind, gesunde Speisen.

Thut man diesen zu viel, so bekömmt man Winde, und Unverdäulichkeit im Magen.

Indessen giebt es doch auch Wurzeln, die man roh ißt; wie zum Exempel die Rettich, die Radischen, die Raponzelwurzel, und andere mehr. Die Zwiebel, und der Knoblauch sind blos solchen Personen dienlich, die schwere Arbeit verrichten.

Ungeachtet die **Blätter**, besser von der Natur ausgearbeitet werden als die Wurzeln, so haben sie doch auch des Feuers oder des Kochens nöthig, um aus ihnen gesunde Nahrungsmittel zu machen. Die vornehmste unter ihnen, deren man sich bey uns über Tische bedient, sind der Spinat, der Brunnenkreß, der Latuckensalat, der Saurampfer, Selleri und andere mehr. Der warme Latucken-

tuckensalat und der Spinát, machen die Fäserchen des Magens schlaf, der Saurampfer, und alle Kräuter, die viel Säure bey sich haben; der Brunnenkreß, und alle Pflanzen, die eine Menge alcalischer Theile besitzen, der Wegwart, und alle andre Kräuter, die bittre Bestandtheilchen haben; ziehen im Gegentheil die Fäßerchen des Magens zusammen, und stärken denselben. Die Blätter des Selleri erhitzen; der Kohl aber und der Lauch sind lange nicht so gesund, als uns einige Personen bereden wollen.

Aus den meisten von diesen Pflanzen wird Salat gemacht; besonders bedient man sich hierzu des Latuckenkrauts, des Wegwarts, der Brunnenkresse, des Lämmerlattichs, des Selleri und dergleichen. Der Salat macht Lust zum Essen; man muß aber einen guten Magen haben, wenn man keine Beschwerlichkeit davon empfinden soll, und das besonders, wenn man ihn zu Nacht ißt. Man beruft sich umsonst auf das Oel, den Eßig, den Pfeffer, womit er angemacht wird, um dessen Gebrauch auch solchen Personen, die einen schwächlichen und klebern Magen haben, zu bewilligen, indem diese Dinge selbst, eben

nicht

nicht sehr gesund sind. Die allerschlimmste Salate aber sind diejenige, die von den kleinen Kräutern, als von Kerbelkraut, Pimpernell, Partulac, Kaisersalat, indianischer Krese, von kleinen noch grünen Zwiebeln, Meerfenkel, dem Balsamkraut und andern mehr gemacht werden.

Gekochter Salat ist gesund; man macht ihn gemeiniglich von rothen Rüben und gekochten Zwiebeln: man kann aber auch dergleichen von allen Gattungen der Küchenkräuter, wenn man sie kocht, machen. Diese verschiedne Arten von Salaten, sind dem ungeachtet nicht mehr gesund, wenn man viel Sardellen, viel Capern, harte Eyer, und dergleichen mehr dazunimmt.

Die **Früchte**, besonders die im Mund zerschmelzende, geben uns angenehme, aber wenig nährende Speisen. Sie kühlen auf eine angenehme Art; sie müssen aber wohl reif seyn. Um sich keiner Gefahr, bey ihrem Gebrauch auszusetzen, so soll man sie lieber gekocht, als roh geniessen.

Die **Sommerfrüchten**, dergleichen die Kirsche, die Johannesbeere, die Erdbeere, und

andre mehr, sind die gesündeste. Dennoch verdienen die Kirschen für allen andern den Vorzug.

Die **Herbstfrüchten**, die Apricosen, die Pflaumen, die Pfirsiche, und die Weintrauben, verursachen langwierige Fieber und die Ruhr. *

Die **Winterfrüchte**, die Aepfel, und die Birn, sind sehr gesund, wenn man sie gekocht ißt. Die Aepfel sind den Birn vorzuziehen.

Ueberhaupt verursachen die Früchte, wenn man dieselbe ohne Vorsicht, ohne Wahl, und im Ueberfluß genießt, Winde, und Unverdaulichkeit, sie schwächen den Magen, und verursachen Fieber.

Endlich, so sind die **Saamen**, und alle **mehlichte Speisen**, dergleichen der Roggen, die Gerste, das Reis, die Hirsen, die Erbsen, die Bohnen, die Linsen, die grosse, und gewöhnliche Castanien, und die Möhren, die am besten ausgearbeitete Theil der Pflanzen. Es werden auch diese Nahrungsmittel leicht verdaut, und geben einen guten Milchsaft. Inzwischen

* wenn sie im Ueberfluß genossen werden.

zwischen sind sie doch frisch weit gesünder als alt, denn wenn sie alt sind, so sind sie nicht so leicht zu verdauen, und machen Winde.

Man muß bey alle dem, auch von diesen Speisen nicht zu viel essen, sie würden sonst den Magen aufblähen, und nicht wohl verdaut werden.

Ueberhaupt soll man, bey dem Genuß der aus dem Pflanzenreich hergenommenen Speisen nichts als Wasser trinken; Man würde alsdann bey dergleichen ungekünstelten Nahrungsmitteln, einer daurhaften und angenehmen Gesundheit geniessen. Der Wein, und andre gegierte Getränke machen dergleichen Speisen im Magen hart, und verhindern, daß sie nicht wohl verdaut werden können.

Ehe ich von dieser Materie abgehe; so halte ich es noch vor nöthig, ein und andres von dem Brod, dem Reis, dem Honig, von den Oliven, Pomeranzen, Zitronen, Limonen, Melonen, dem Citronat, den Tartiflen, den Erdschwämmen, den Morcheln, und den sogenannten Pfifferlingen, die im Moos wachsen, zu gedenken.

Das

Das Brod ist das vornehmste, das allgemeinste, das wesentlichste Nahrungsmittel; man muß dahero billich erstaunen, daß in einem so grossen Königreiche als Frankreich ist, die Polizey so schlecht, auf die gehörige Beschaffenheit des Brodes, sein Gewicht, und dessen Preis sieht. Es ist erbärmlich mit anzusehen, wie das Leben, und die Gesundheit des Volkes, alle Tage hindurch, der Dummheit und Betrügerey der Becken ausgesetzt wird. Ein schlecht gegiertes, fett gebackenes, schweres, mit steinigten und terrestrischen Theilen angefülltes Brod, zernichtet nach und nach die Gesundheit in diesem kostbaren Theil des Staates, dessen Mäßigung der Schöpfer, der Natur, durch dieselbe zu belohnen geruht hat.

Das Brod wird aus Mehl, das mit warmem Wasser angegossen, gegiert hat, und im Ofen gebacken wird, gemacht.

Das weisse Brod ist allen andern Arten desselben vorzuziehen.

Je mehr das Brod gegiert hat, desto leichter kann man es verdauen; Man befördert die Gierung, durch einen dazu dienlichen Sauerteig. Es wird auch ein gewisser Grad

der

der Wärme des Wassers erfordert, der geschickt ist die Theile des Mehls aus einander zu setzen. Ist es allzuheiß, so wird das Brod speckicht, ist es allzukalt, so wird das Brod zu locker, und kann leicht trocken werden.

Das Brod, das aus dem feinsten Mehl gebacken wird, ist nicht das gesundeste. Seine Theilchen hangen zu fest zusammen; ein wenig hübsch gemahlte Kleyen machen es leichter, und geschickter verdaut zu werden. Ausserdem so trocknen und kühlen die Kleyen; daher ist auch das grobe Brod, das ist, dasjenige, das zwischen dem schwarzen- und weissen-Brod die Mittelstraß hält; und weder ganz weiß, noch ganz schwarz ist, dem neugebacknen Brode vorzuziehen.

Das Brod, dazu Salz oder Butter genommen wird, ist nicht so gesund, als das gewöhnliche Brod. Durch dergleichen Zusammensetzung macht man blos dem Gaumen, auf Unkosten des Magens, ein Vergnügen.

Das Brod ist an dem Tag, da es gebacken worden, nicht so gesund, als dasjenige, das auf den andern Tag aufbehalten worden ist.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

Die Brodrinde hält an, erhitzt, und macht viel Galle; und das besonders, wenn sie zu stark gebacken oder bey nahe gar verbrannt worden. Die Krumme kühlt, und macht schlapp. Man muß dahero dem Brod weder eine zu erhabne noch auch eine zu flache Gestalt geben. Hat es allzuviele Krumme oder Musel, so geht viel davon verlohren, weil wenig Personen einen Geschmack daran finden; so wie es im Gegentheil, wenn es zu viel Rinde hat, auch allzuviel Galle erzeugt.

Ein wenig Roggen unter das Waizenbrod vermischt, macht dasselbe mehr kühlend.

Das Roggenbrod, giebt weniger Nahrung, als das Waizenbrod, und hält den Leib offen.

Und doch macht man zu Paris, ein schweres und schwarzes Roggenbrod, dessen Genuß, besonders Leuten die viel sitzen, und sich wenig Bewegung machen, schädlich ist, und ihnen Verstopfungen verursachen kann.

Das Gerstenbrod beschwert den Magen, und giebt weniger Nahrung, als das Roggen- und Waizenbrod.

Das Brod von Buchwaizen, hat mit dem Roggenbrod beynahe einerley Würkung, ausser daß es den Cörper etwas mehr nährt, und nicht so schwer ist.

Der allzuhäufige Genuß des Brodes, macht viel Blut, und verursacht schwere Krankheiten, denn die Unverdaulichkeit des Brodes ist sehr gefährlich.

Das Reis ist nach dem Brod, die gesündeste und überall gewöhnlichste Nahrung. Ja ich weiß nicht, ob es nicht selbst dem Brode einiger massen vorzuziehen seye; indem es uns eine warme Speise darbietet, die an statt der Suppe und anderer Speisen dienen kann. Alle morgenländische Völker, das ist, alle Bewohner von Asien, und ein grosser Theil der africanischen und americanischen Völker, bedienen sich des Reises als einer gewöhnlichen und fast täglichen Speise, und befinden sich dabey sehr wohl.

In Europa, und besonders in Frankreich, bedienet man sich desselben blos manchmalen statt der Suppe bey den geringen Mahlzeiten, die man des Abends in der Fasten hält,

und zum Brod, wenn das Getraid sehr theur ist; und auch alsdann weißt das Landvolk und die armen Leute, nicht alle die Vortheile daraus zu ziehen, die es ihnen doch ertheilen könnte. Theilt man unter sie trocknes Reis aus, so wissen sie entweder nicht damit umzugehen, damit es gehörig breche und aufschwelle, oder sie haben dazu weder Zeit noch Gedult, oder es fehlt ihnen darzu an dem gehörigen Geschirr, dem Holze zum Feuer aufmachen, an Butter, Milch oder Salz, daher sie sich dann gezwungen sehen, dieses kostbare Manna, das sie, auch bey der härtesten Arbeit, bey Kräften erhalten würde, unbrauchbar liegen zu lassen. Man theilt zwar auch gekochtes Reis, in den Kirchspielen unter die Arme aus; allein diejenige, die es kochen, wenden bey dessen Zubereitung nicht die gehörige Sorgfalt und Reinlichkeit an, und das unter dem Vorwand, daß sie vor keine leckere Personen zu kochen hätten. Gerade als ob die Natur, die den unglückseligen Leuten einen so guten Magen gegeben hat, ihnen nicht auch einen guten Gaumen, und Geschmack verliehen hätte.

Ich habe von dem Unglück der Armen, und besonders derjenigen, die auf dem Lande

woh-

wohnen, und dasselbe anbauen, gerührt, eine genaue Untersuchung angestellt, um hinter die Ursachen zu kommen, durch die ihre Gesundheit in Unordnung gebracht wird; und ich habe nicht ohne Schmerzen wahrgenommen, daß die allzugrosse Abmattung, die ihnen ihre lang anhaltende und schwere Arbeiten verursachen, die Dürftigkeit, und die schlechte Beschaffenheit ihrer Speisen, diese ehrwürdige Aerme vertrocknen, welche den Müßiggang und die Weichlichkeit des reichen und unnützen Bewohners der Städte ernähren. Ich weiß, daß es diesen armen Leuten sehr schwer fallen sollte, die erste von diesen Ursachen von sich abzulehnen, da sie, um ihr Leben zu erhalten, nur allzuoft dasselbe aufzuopfern, sich gezwungen sehen. Inzwischen kann man doch der Dürftigkeit, und den schlechten Speisen, davon sie öfters die traurige Schlachtopfer seyn müssen, auf eine leichte, und vor die Menschlichkeit tröstliche Art abhelfen. Das Reis bietet uns, wenn es wohl zubereitet ist, ein Nahrungsmittel dar, das wenig kostet, sehr gesund, und das besonders solchen Personen ist, die sich stark bewegen, und ihnen die erforderliche Kräfte zu den stärksten Arbeiten zu verschaffen vermag.

Um an der löblichen Absicht gutherziger Personen, dergleichen die Herren von den Kirchsprengeln, die Herren Dorfpfarrer, die Oberaufseher über die Clöster, und auch einige Privatpersonen sind, die einen Theil ihrer Einkünfte, um das Elend der Armen, der Gefangenen, und andrer dürftigen Leute zu erleichtern anwenden, Theil zu nehmen, so will ich hier einige ungekünstelte, leichte Zubereitungen, vermittelst deren man allen Nutzen von dieser Speise ziehen kann, erwehnen. Es werden auch die Vorgesetzten über die Hospitäler, die Generals und Befehlshaber der Armeen, die Unternehmer von Manufacturen, und der Ackermann, besonders zu der Zeit, da er viele Schnitter zu ernähren hat, so wie auch die arme Handwerksleute, denen eine zahlreiche Familie zur Last fällt, in diesen Zubereitungen ein Mittel finden, daß sie umsonst bey andern Speisen suchen würden.

Ich habe diese Zubereitungen zween ehrwürdigen Mitbürgern zu verdanken, und ich werde mit Vergnügen ihr Echo seyn; indem ich davor halte, daß man den von ihnen hierinn gemachten Wahrnehmungen und Erfahrungen

gen nichts mehr hinzusetzen könne. Der erste von diesen Menschenfreunden ist der Herr du Hamel du Monceau, dieser schreibt in seiner Abhandlung **von den Mitteln, das Schiffvolk gesund zu erhalten**, folgendergestalt: „Man hat in gewissen „Jahren, darinn grosse Theurung gewe„sen, auf dem Lande Reis ausgetheilt, das „daselbst bey nahe verdorben, weil die Bau„ren, die dasselbe weder gehörig zu brechen, „noch auch schicklich zuzurichten wußten; es „wegen seiner schlechten Zubereitung nicht „essen konnten. An denjenigen Oertern aber, „da die Herren vom Dorfe es gehörig zurich„ten liessen, befanden sich die arme Leute sehr „wohl dabey. Ich habe das Reis in den „damaligen betrübten Zeiten folgendergestalt „zubereiten lassen:

Man ließ zerhackte Ochsenköpfe, Füsse und Herzen, nebst den zerstoßnen Beinern, lange in einem Kessel kochen, und ließ, nachdem das Wasser kochte, zu gleicher Zeit auch alle die Hülsenfrüchten, die damals im Küchengarten waren, als Radischen, Lauch, Kohl und andre mehr damit sieden. Indem dieses geschah, so ließ man in einem besondern Topf,

Reis bey einem gelinden Feuer brechen, und goß dasselbe, nachdem es hinlänglich gebrochen war, nebst Salz, Beyfuß, und Lorbeerblätter in den Kessel. Diese Suppe schmeckte unsern Bauern vortrefflich. Sie glaubten zwar anfänglich, daß ihnen dieselbe, ungeachtet sie nach Appetit davon assen, nicht hinlängliche Nahrung geben würde; indem sie den Magen nicht im geringsten davon beschwert fanden; sie nahmen aber selbst bald hierauf wahr, daß sie, wenn sie an den Fasttägen blos Erbsen und Bohnen assen, der Magen dadurch sehr angefüllt und aufgetrieben wurde; und daß sie dem ungeachtet, an diesen Tagen, das Abendessen nicht entbehren konnten; da sie doch an den Tagen, an denen man ihnen Reis gab, ohne des Abends etwas zu essen, sich schlaffen legten.

Herr du Hamel setzt, um die Zubereitung dieser Suppe dem Schiffvolk zu erleichtern, anstatt der von ihm erwehnten Hülsenfrüchte, sauer Kraut, die Wurzeln, Zwiebel, Schalloten, und Knoblauch; und anstatt der Gewürze die gedörrte Blätter vom Ingwer, Berdram, und Eppich; und an statt der Ochsenköpfe eingesalzen Fleisch. Diese Verschie-

schiedenheit in der Zurichtung, muß der Mildthätigkeit nothwendig die Mittel erleichtern, ihre Wohlthaten, nach den Jahrszeiten, und den verschiednen Ländern, über die sie ihren erquickenden Thau verbreiten will, zu verändern.

Der zweyte Bürger, dessen Art das Reis zuzubereiten, ich hier entlehnen will, ist der berühmte Herr Boyer, Medicus der Generalität von Paris, und folglich auch ein Arzt der Armen, eines der größten Theile von Frankreich. Mich deucht seine Zubereitung ungekünstelter, und noch wohlfeiler, als des Herrn Du Hamels zu seyn; ein sehr schätzbarer Vorzug in den Augen wahrhaftig gutthätiger Personen, deren Vergnügen über die Wohlthaten, die sie austheilen, bey weitem nicht so groß ist, als der Schmerzen, den sie alsdann in dem innersten ihres Herzens empfinden, wenn sie sich ausser Stand gesetzt sehen, ihre Hülfe allgemeiner zu machen.

Wenn man vor zwanzig Personen eine Reissuppe machen will, so muß man, zufolge dem, was dieser Gelehrte, in dem Anhang seiner vortrefflichen Abhandlung von

 den

den allgemeinen Krankheiten, die in der Generalität von Paris am gewöhnlichsten herumgehen, schreibt, sich einen Kessel anschaffen, der zwanzig Pinten*, nach dem Parisermaas, Wasser faßt; ist er noch grösser, so wird er darzu nur noch desto tauglicher seyn.

In diesen Kessel muß man vier und eine halbe Pinte (Parisermaas) Wasser schütten; und nachdem es warm geworden, drey Pfund Reis darzu setzen, das man zuvor mit warmem Wasser sorgfältig abgewaschen hat.

Wenn das Reis in dem Kessel über dem Feuer ist, so muß man es langsam kochen lassen, und es beständig umrühren, damit es sich nicht an dem Boden des Kessels ansetze. Man soll ferner, in eben der Verhältniß, in der das Reis nach und nach aufschwillt und dicker wird, auch allmählich anderthalb Pinten warmes Wasser zugiessen; welches sehr bald verschluckt werden wird, indem das Reis zu schwellen fortfährt.

Zu

* Eine Pinte ist bey uns ein Seidel.

Zu dieser ersten Arbeit braucht man ungefehr eine Stunde lang; Man feuchtet sodann das Reis abermals an, und läßt es nach und nach noch vierzehen Pinten-Wasser verschlucken, so daß die ganze Menge des Wassers, das man, damit das Reis nicht überschwemmt werde, nach und nach, und von Zeit zu Zeit zugießt, ungefähr zwanzig Pinten betrage. Hierauf läßt man das Reis noch zwey Stunden auf dem Feuer, und läßt es dabey gelind und langsam, indem man es beständig umrührt, kochen; denn ohne diese Vorsicht, würde es sich unten am Kessel ansetzen.

Wenn das Reis gut gekocht ist, so thut man ein halb Pfund Butter, oder ungesalzenes Schmalz, oder wenn man diese beede nicht hat, in Stücken zerschnittenen Speck, nebst zwölf Loth Salz, und zwey Quintlein zerstoßnen schwarzen Pfeffer hinein; und rührt die ganze Masse, eine halbe Stunde lang fleißig um.

An statt der Butter, kann man auch warme Milch nehmen; drey Pinten sind vor einen Kessel voll genug; man muß aber keine alte Milch dazu nehmen, denn diese würde durch das Kochen sauer werden.

Man

Man nimt hierauf den Kessel vom Feur, um alsobald, jedoch allmählich, sechs Pfund weisses oder schwarzes Brod, das man vorher in kleine Suppenschnittgen verschneidet, hinein zu thun, und man vermischt das Brod dergestalt mit dem Reis, daß es zu Boden sinke, damit es solches in sich schlucken, und sich damit genau vereinigen möge.

Nimmt man an statt Butter, Milch, so muß man einige Pinten Wasser weniger zu dieser Zubereitung des Reises nehmen; denn sonst würde dieses gar zu dünne werden. Man nimmt auch alsdann weisses Brod, weil von dem schwarzen Brode die Milch sauer werden würde. Man soll auch dergleichen gekochtes Reis, so bald als es fertig ist, sogleich austheilen, um fünf und zwanzig Portionen davon zu bekommen.

Jede Portion soll aus zwey Löffel voll bestehen, deren jeder ein halbes Quärtlein, oder den vierten Theil einer Pinte, Parisermaas, hält.

Vor Kinder von neun Jahren und darunter, ist ein Löffel voll, vor ihren Antheil, genug.

Man

Man soll auch, indem man die Suppe warm austheilt, das Reis mit dem Kochlöffel wohl umrühren; und von unten auf ausschöpfen; damit ein jedes, beym Austheilen, eben so viel Brod, als Reis bekommen möge.

Man soll ferner denjenigen Personen, die ihre Portion nicht auf der Stelle essen wollen, sagen; daß sie dieselbe, ehe sie sie essen, bey gelindem Feuer wieder warm machen, und etwas Wasser, oder Milch, daran giessen müssen; damit das Reis wieder aufschwelle, und desto ergiebiger werde.

Der Herr Boyer hat nicht nur aus öconomischen Gründen, sondern auch deßwegen, die Austheilung sogleich vorzunehmen, befohlen, weilen er zum voraus setzt, daß der Kessel, dessen man sich bedient, von Kupfer seye; und von dergleichen Geschirr, nur alsdenn schlimme Folgen zu erwarten stehen, wenn die darinn gekochte Feuchtigkeit, lange Zeit, und zwar nicht auf dem Feuer stehen. Inzwischen giebt er doch, um allen schlimmen Folgen vorzubeugen, den Rath, daß man sehr weißlich handeln würde; wenn man sich der eisernen, statt der kupfernen Kessel bedienen wollte.

Man kann sich auch einer von diesen zwey Arten, das Reis zu kochen, bey der Zubereitung der Semoule *, des Habergrützes, und der Spelte bedienen, welche alle gesunde Speisen sind, und den Cörper stark, obgleich etwas weniger als das Reis, nähren.

Die Engelländer gebrauchen gemeiniglich zu ihrer Nahrung mit, eine gewisse Art Brey, den sie Far nennen. Dieser Brey, hat mit dem, nach der Methode des Herrn **Boyers** zubereitetem Reise oder Habergrütze viel ähnliches; ausser, daß er nicht so schmackhaft ist. Und dennoch geniesset dieses Volk bey einer so geringen, und ungekünstelten Speise, einer guten Gesundheit, und ist dabey sehr stark.

Und nun will ich, um auch der Lüsternheit etwas zu gestatten, diesen Artickel vom Reis, mit der Zubereitung des morgenländischen **Pilau** ** beschliessen.

Ich habe mich dessen bedient, und gefunden, daß derselbe viel gesünder, und leichter als

* Eine Art Nudeln.

** Reis mit Fleischbrüh und Butter gekocht.

als das Reis, so wie man es gemeiniglich in Frankreich kocht, seye. Da ich bey dessen Zubereitung auf eben die Art verfahren, welche der Herr du Hamel in dem oben erwehnten Buch angiebt; so werde ich hier nichts anders thun, als diesen Schriftsteller ausschreiben.

„Um den Pilau zu machen, nimmt man „etwas morgenländisches Reis, zum Exempel, einen Napf voll, man wåscht das Reis „dreymal hinter einander mit warmem Wasser, hierauf låßt man das Wasser abtropfnen, und trocknet das Reis auf einer Platte „über einem gelinden Feur. Alsdenn nimmt „drey und eine halbe Maas, das ist etwas „mehr als drey Någpfe, voll Brůh, die man „von Fleisch, Fischen, oder zur Suppe tauglichen Wurzeln gemacht hat, und schůttet, „wenn diese Brůh stark siedet, das, auf die „angezeigte Art zubereitete Reis hinein. Man „låßt es sodenn so lange kochen, bis das Reis „zerspringt; welches allezeit, nachdem es „zwölf, oder hőchstens fůnfzehen Minuten „stark gewallt hat, zu geschehen pflegt, und „sich durch das Aufschwellen des Reises zu „erkennen giebt.

„Hierauf nimmt man den Topf vom „Feur, und wirft, von zart gepulvertem Sa„fran so viel, als man mit zwey oder drey „Fingern fassen kann, etwas mehr oder we„niger, hinein; man deckt den Topf mit des„sen Deckel, dessen Rånde man mit zusam„mengelegter Leinwand umwindet, wohl zu, „und låßt den Topf noch eine Viertel- oder „hőchstens eine halbe Stund lang, auf einem „gelinden Feur stehen. Alsdenn ist das Reis „gar, oder gekocht, es låßt sich in eine Schůs„sel giessen, und ist ein sehr gutes Essen.„

Will man es noch weicher machen, so kann man zu der Zeit, da man den Safran daran thut, oder zu Ende des Aufsiedens, wenn die Brůh von Fischen, oder Wurzeln gemacht worden, ein wenig Fett, oder auch Butter daran nehmen.

Ich habe aber durch den Gebrauch wahrgenommen, daß das Fett, oder die Butter, die man an den Pilau thut, denselben ungesunder, und unverdaulicher mache. Ich habe dahero auch allezeit die ungekůnstelte Zubereitung desselben vorgezogen.

Das

Das Honig ist ein Cörper, den die Bienen von den Blumen sammeln. Es ist dahero auch das Honig nach der Verschiedenheit der Länder, in welchen ihn diese fleißige Insekten verfertigen, mehr oder weniger angenehm und gesünder. Der Honig von Narbonne ist, da die um diese Stadt herum wachsende Blumen aromatisch sind, sehr balsamisch.

Es giebt weissen, und gelben Honig. Der weisse Honig ist hart, und man giebt ihm als einer Speise den Vorzug. Er ist ein gesundes Nahrungsmittel, kühlt, und ist gut vor die Brust, er verdünnert den Schleim, befördert den Auswurf, hält den Leib offen, und widerstehet dem Gift.

Das Honig ist allen Temperamenten dienlich, besonders aber schwachen, verschleimten, und mit kurzem Athem behafteten Personen; und man verspührt hauptsächlich im Winter, im Anfang des Schnuppens, dessen vortreffliche Würkungen.

Das gelbe Honig führt die Schärfe des Geblüts ab, macht offnen Leib, es bringt das Eiter in einem Geschwüre zur Reife, und be-

ſitzt eine auflöſende Kraft; man nimmt es mit Nutzen zu den Clyſtieren.

Die **Oliven** ſind diejenige Frucht, woraus man Olivenöl preßt.

Die Oliven, die man als Salat, oder an den Ragouts ißt, werden eingepöckelt, und erhalten dadurch die Kraft, die ſalzichte Theile von den terreſtriſchen zu entwickeln.

Die Oliven machen Appetit, und ſtärken den Magen, ungeachtet dieſer guten Würkung iſt es doch gefährlich, wenn man zu viel ißt.

Die **Pomeranzen** ſind angenehme und wohlriechende Früchte.

Es giebt zwey Arten von Pomeranzen, einige ſind bitter, ſaur und grünlicht. Man nennt ſie bey uns Bigarades. Die andre aber ſüß und gelb von Farbe.

Man ißt nur die ſüſſen Pomeranzen, die bittre braucht man blos entweder eingemacht, oder am Getränke mit Waſſer und Zucker vermiſcht, an den Brühen, und dem Gebratnen.

Der Saft von beeden kühlt, feuchtet an, iſt herzſtärkend, und macht Appetit, er bekomm

kommt Leuten, die viel Galle haben, besonders in den heisen Tagen, und ist ein gutes Mittel vor den Scharbock.

Der Saft von den bittern Pomeranzen verschafft, besonders mit Wasser und Zucker vermischt, einen angenehmen Trank, der bey der Hitze im Fieber sehr dienlich ist.

Indessen muß man doch den Pomeranzensaft mäßig gebrauchen, weil er sonst den Magen und die Brust angreifft.

Die mit Zucker überzogne Pomeranzenschaalen sind gut vor den Magen, sie erfrischen das Herz und das Gehirn, sie machen Appetit, und setzen die Säfte in Bewegung, sie schicken sich vor Leute, die schwache Mägen, und ein melancholisches oder phlegmatisches Temperament haben.

Die Pomeranzenblühte befördert, es sey nun, daß man sie an etwas gebackenes, an etwas eingemachtem, oder auch unter und an einem Liqueur genießt, die Dauung, erfreut das Herz und das Gehirn, vertreibt die Würmer, und macht, daß sich das Mönatliche bey Frauenzimmern einfindet.

Ein allzustarker Gebrauch derselben würde Wallung und Hitze verursachen, und die Galle scharf machen.

Die **Citronen** und **Limonen** haben mit den bittern Pomeranzen einerley Eigenschaften; sie dienen daher zum nämlichen Gebrauch, und haben eben dieselbe Würkungen. Diesem ist noch beyzufügen, daß der Citronensaamen, und der Saft der Limonen dem Gift widerstehen. Eben dieser Saft ist auch sehr gut vor den Nierenstein.

Man macht mit dem Limonensaft, indem man ihn mit Wasser vermischt und mit Zucker versüßt, ein besonders im Sommer sehr angenehmes Getränk, das man die Limonade nennt. Man kann sie auch mit Citronensaft machen. Es würde schädlich seyn, wenn man sich dieses Getränkes allzuoft bedienen wollte.

Die **Melonen** kühlen, feuchten an, stillen den Durst, und machen Lust zum Essen.

Die Melonen sind in den heissen Tagen jungen Leuten, die einen guten Magen, und ein hitziges und zorniges Temperament haben, dienlich.

Die Melonen verursachen Winde, Leibschmerzen, die Ruhr, und das Fieber; sie sind alten, phlegmatischen und melancholischen Personen schädlich.

Um die üble Würkungen der Melonen zu vermeiden, muß man sie mit Salz und Pfeffer essen, und nichts als Wein darauf trinken.

Der Melonensaamen ist einer von den vier grossen kühlenden Saamen, und wird zu den Emulsionen genommen.

Der **Kürbis** ist gleichfalls anfeuchtend, kühlend und erweichend: er mildert die Schärfe der Brust, und hemmt die allzuheftige Bewegung der Säfte. Er bekommt jungen cholerischen Personen, und das besonders bey warmer Zeit, sehr wohl.

Er macht Wind und dicke Säfte, daher sollen sich auch alte Leute, und Personen von einem schwachen, kalten und phlegmatischen Temperament dessen enthalten.

Der Kürbissaamen ist auch einer von den vier grossen kühlenden Saamen.

Der Potiron ist eine Art grosser runder Kürbiß, und hat mit dem vorhergehenden einerley Eigenschafften, und dahero auch eben die Würkung.

Die Trüffel (eine Art Erdäpfel) verdünnern die Säfte, sie erhitzen, und verursachen Unverdaulichkeit; ihr Mißbrauch ist höchst schädlich.

Die *Champignons* (eine Art Erdschwämme) machen Appetit, und erregen den Saamen.

Man muß sie mäßig essen, weil ihr schwammichtes Wesen, indem es sich in der Wärme ausdehnt, und aus einander getrieben wird, das Zwerchfell in die Höhe treibt, und die Dauung sowol als auch das Athemholen verhindert.

Wenn man Champignons ißt, so muß man nichts, als einen guten unvermischten Wein trinken, damit dessen säurliche Theilchen diese Art von Schwämmen zertheilen.

Es giebt verschiedne Gattungen von Champignons, diejenige, die auf den Mistbettern wachsen, und unten roth sind, sind der Gesundheit am wenigsten nachtheilig; die übrige Arten sind tödtlich und ein wahres Gift.

Die Küchenmeister betrügen sich nur mehr als zu oft in der Wahl dieser Schwämme. Wie viel traurige Beyspiele haben wir nicht, von Personen, die durch dergleichen Irthum zu frühzeitig aus der Welt geschafft worden.

Wer

Wer sollte wol nach dieser Wahrnehmung Schwämme ohne Zittern essen? und wobey herrscht wol so eine grosse Verblendung als bey der Gefräßigkeit?

Wenn man das Unglück gehabt, und vergiftete Brädling oder Schämme gegessen; so muß man alsobald puren Weineßig einnehmen; und wenn die erste Zufälle vorbey sind, ihn noch einige Zeit mit Wasser vermischt trinken. Der Weineßig zertheilt die schwammichte Substanz der Schwämme, und verschafft eine gewisse Hülfe. Einige Prasser, die vorsichtiger als andre sind, lassen dahero um üble Folgen zu verhüten, die Champignons oder Schwämme in Wasser und Eßich kochen, ehe sie dieselbe zu den gewürzten Brühen* nehmen. Es ist aber sehr betrübt, wenn man sich gezwungen sieht, ein Gegengift bey seiner Nahrung zu gebrauchen.

Die **Morcheln**, und die auf dem Moos wachsende kleine Schwämme**, haben mit den guten Champignons bey nahe einerley Beschaffenheit, und auch einerley Würkung. Die Morcheln sind bey alle dem doch am wenigsten schädlich, weil sie etwas Feuchtigkeiten enthalten.

 Von

* Ragouts. ** Mousserons.

Von dem Thierreich.

In diesem Reich sind die vierfüßige Thiere, das Geflügel, und die Fische zu merken.

Von den vierfüßigen Thieren.

Das **Fleisch** aus der Metzg, oder den Fleischbänken, macht die erste Classe der vierfüßigen Thiere aus, und verschafft die gemeinste, und zu allen Zeiten gesundeste Speis.

Das **Rind**= und **Schöpsenfleisch**, ist ein * zu seiner Vollkommenheit gediehenes Fleisch, das allen Arten von Temperamenten, ein angenehmes und gesundes Nahrungsmittel verschafft, und diejenige Personen, die sich desselben bedienen, sind stark und bey guten Kräften. Inzwischen sollen diese Thiere nicht zu alt seyn, indem alsdenn ihr Fleisch hart, und voller terrestrischen Theile ist, welche verursachen, daß es den Magen beschwert.

Das **Fleisch von einer Ziege**, die ungefähr ein Jahr alt, nährt fast eben so gut, als das Schöpsenfleisch.

Die **Kälber** und **Lämmer** sind, so wie alle junge Thiere, nicht so gesund als das Rind= und

* viandes faites.

und Schöpsenfleisch. Ihr Fleisch kühlt, feuchtet an, nährt sehr stark, und bekommt cholerischen Personen gut; es ist aber unverdaulich, beschwert den Magen, und eröffnet manchmalen den Leib gar zu stark. Kalte und phlegmatische Personen, darfen davon sehr wenig essen; ja sie würden am besten thun, wenn sie es gar niemals zu sich nähmen. Eben dieses muß ich auch von den Hamelsfüssen sagen.

Die **Brüh von der Kalbslunge** ist ungesalzen fürtrefflich vor diejenige, die eine schwache Brust, oder den Schnuppen haben. Braucht man sie vor den Schnuppen, so darf man keck, mit jeder Brüh, ein halb Quint Theriac, besonders wenn man einen verkälteten Magen hat, nehmen. Denn der Theriac ist sehr dienlich, um die unmerkliche Ausdünstung wieder herzustellen, deren Hemmung den Schnuppen verursacht.

Das **Schwein** verschafft auch eine Speise, die sehr starke Nahrung giebt, und den Leib eröffnet. Man salzt es gemeiniglich. Es ist gut vor junge cholerische hitzige Leute, die einen guten Magen haben, und sich stark bewegen. Es ist diese Speise ein grosses Hülfsmittel

mittel vor die Landleute, die zur Arbeit und zu Strapatzen gewohnt sind.

Ein Schwein, das weder zu jung noch zu alt ist, ist das beste.

Das Schweinenfleisch ist schwer und unverdaulich; es macht dicke zähe Säfte, und verstopft, besonders wenn es eingesalzen und geräuchert ist. Podagränern, alten Leuten, und Personen von einem kalten, schwachen, phlegmatischen Temperament, und solchen, die viel sitzen und faullenzen, ist es schädlich.

Das Spanferkel ist sehr unverdaulich.

Der Speck ist denjenigen, die sich keine Bewegung machen, sehr ungesund; und eben dieses gilt auch von den Blutwürsten, Fleischwürsten, von den geräucherten und gesalznen Zungen.

Das Wildpret macht die zweyte Classe von den vierfüßigen Thieren aus.

Das wilde Schwein hat mit dem zahmen Schwein fast einerley Natur, ausser daß sein Fleisch leichter zu verdauen ist.

Der Hirsch und der Rehbock, haben ein Fleisch, das mit dem Rindfleisch ziemlich überein-

übereinkommt. Es ist nahrhaft und leicht zu verdauen. Indessen schickt es sich doch besser vor cholerische, als vor melancholische Temperamente. Das Fleisch vom Rehbock schmeckt niedlicher, als das Hirschfleisch.

Wenn diese Thiere alt sind, so ist ihr Fleisch trocken, hart zu verdauen, und kann Verstopfungen, die schwarze Galle, und das Fieber verursachen.

Das Fleisch von einer **Hirschkuh**, ist nicht so angenehm, auch nicht so gesund, als das Hirschfleisch; und so verhält es sich auch mit allen andern Thieren, in Ansehung des Männleins und des Weibleins.

Das Fleisch eines **Damhirschen** ist beynahe des Rehbocks seinem gleich, und hat die nämliche Eigenschafften, ausser daß es nicht so gut schmeckt.

Der **Haase** hat kein so nahrhaftes Fleisch als der Rehbock.

Wenn man gute Haasen essen will, so muß man junge und fette, die man lange Zeit gejagt hat, dazu nehmen; denn durch das Jagen werden sie viel mürber. Es ist auch zu merken, daß die Haasen, im Winter viel besser, als im Sommer sind.

Junge Haasen schaden jungen, vollblütigen, und fetten Leuten nicht, sie sind aber, überhaupt davon zu reden, keine gesunde Speise, besonders wenn sie alt sind, denn alsdenn wird das Fleisch von diesen Thieren, die trockner, und melancholischer Natur sind, dichte, und hart zu verdauen, daher sollen sich auch melancholische Personen, deren Säfte mit terrestrischen Theilen angefüllt sind, desselben enthalten.

Eine weit bessere Nahrung geben die **Caninchen.** Sie bekommen allen Arten von Temperamenten wohl, und sind im Winter weit besser als im Sommer.

Man soll aber Sorge tragen, daß die Caninchen weder zu jung noch zu alt, und auf trocknem Boden, auf dem Quentelkraut, und aromatische Kräuter in Menge wachsen, auferzogen worden seyen. Ist das Caninchen zu jung, so erzeugt es grobe und zähe Säfte, und ist es alt, so ist es hart zu verdauen.

Von dem Geflügel.

Die junge Hüner, die **gemästete Hüner,** die **Hennen,** die **Hähne,** und die kalecutische

cutische Hüner, sind bey nahe von einerley Art. Ihr Fleisch ist gesund, und leicht zu verdauen, es kühlt, feuchtet an, macht gute Säfte; man kann sich derselben zu allen Zeiten, und bey allen Temperamenten bedienen.

Ihr einziger Fehler besteht darinn, daß sie vor diejenige Personen, die derbe, keife Speisen nöthig haben, eine gar zu leichte Speise sind. Die kalecutische Hüner nähren etwas mehr als die junge Hüner; und die Hennen schmecken besser als die Hähne.

Die **Tauben** sind, so lang sie jung sind, saftig, nahrhaft, und leicht zu verdauen. Diejenigen, die nicht eingesperrt sind, sind den andern vorzuziehen.

Melancholische Personen müssen selten Tauben essen, weil sie erhitzen, verstopfen, und viele irdische Theile mittheilen.

Der **Entrich** und die **Ente** haben, wenn sie jung sind, ein saftiges, nahrhaftes, und jungen Leuten, die sich viel Bewegung machen, dienliches Fleisch. Die **wilde** sind den zahmen vorzuziehen.

Sind sie alt, so haben sie ein starkes, festes, schweres und unverdauliches Fleisch; es erzeugt

zeugt dasselbe viele dicke und grobe Säfte; es bekommt dahero auch schwachen Mägen, und melancholischen Personen nicht wohl.

Eben dieses gilt auch von den übrigen **Wasservögeln**; dem **Täucherlein**, dem **Wasserhun**, den **Schnepfen**, den **Kriechenten**, und andern mehr.

Die **Meervögel**, dergleichen die Seeenten und dergleichen mehr sind, sind den Vögeln der Flüsse ähnlich; sie sind aber weit ungesünder, weil sie viel ölichte Theile und zähe Fäsergen haben.

Das **Rebhun** ist die Feldkönigin; sein Fleisch stärkt, es nährt sehr stark, es vermehrt die Menge der Lebensgeister, und dient den Wiedergenesenden zu einer angenehmen Speise; es bekommt dasselbe allen Temperamenten, besonders aber phlegmatischen Personen wohl.

Man muß junge Rebhüner nehmen; denn wenn sie alt sind, ist ihr Fleisch trocken, hart, zäh, und schwer zu verdauen.

Der Fasan kommt dem Rebhuhn nahe bey; er giebt aber weniger Nahrung.

Die **Wachtel** würde alle gute Eigenschaften vom Rebhun besitzen, wenn sie nicht so fett wäre; dieses macht, daß sie schwerer zu verdauen ist. Man macht aber, daß sie ihr Fett verliert, indem man sie, nachdem sie schon halb am Spiß gebraten worden, aufgeschnitten, und mit Salz und Pfeffer bestreut auf dem Rost ausbratet *.

Der Bläßling **, der Kübitz, der Wasservogel und der Guignard (eine Art Kübitz in Frankreich) geben keine so gute Nahrung, als wie das Rebhun, und bekommen denjenigen gar nicht wohl, die sich viel Bewegung machen.

Die **Krametsvögel** sind gesund, und machen Appetit.

Diesen sind die **Lerchen** ähnlich; sie sind aber nicht so delicat.

Die **Ortolans**, und die **Feigendroslen**, haben vor den Lerchen noch dieses zum voraus, daß sie von einem weit vortrefflichern Geschmack, als sie sind.

Diese letztgedachte Vögel, sind alle gesund und delicat; sie geben aber wenig Nahrung, und

* en crapaudine.

** Pluvier.

und sind eine Speise reicher, und müßiger Personen.

Von den Fischen.

Ich werde diesen Abschnitt in drey Theile theilen, und darinn von den Fischen des süssen Wassers, von den Seefischen, und den eingesalznen Fischen, handeln.

Von den Fischen des süssen Wassers.

Die Bach- oder Flußfische, sind den Teichfischen vorzuziehen, indem letztere fast allezeit nach Moder schmecken.

Die **Forellen**, die **Barsch** oder **Bärsing**, die **Lotten** * und die **Hechte** (deren Eyer man nicht essen soll, indem sie Brechen erregen) schmecken angenehm, und sind leicht zu verdauen; sie dienen zu einem guten Nahrungsmittel, und bekommen allen Temperamenten wohl. Blos phlegmatische Personen sollen sie nicht zu ihrer gewöhnlichen Speise machen.

Die **Karpfen**, (deren Milchner eine gesunde, und leicht zu verdauende Speise, selbst vor

* Lotte. Eine Art Lamprette, welche in der Saone und Isere, zwey Flüssen in Frankreich, gefangen werden.

vor die wiedergenesende Kranke darreicht) die **Barben**, die **Spierings** und die **Gründling** sind nicht so gesund als die erstgedachte Fische; sie sind nicht so leicht zu verdauen, sie geben weniger Nahrung, sie erzeugen dicke und schleimichte Säfte, und bekommen phlegmatischen und melancholischen Personen nicht zum besten.

Der **Aal** und die **Schleiche**, sind sehr ungesund, indem sie einen ölichten und zähen Saft in Menge bey sich haben, der sie unverdaulich macht; sie erzeugen grobe, dicke Säfte, sie machen Winde, und schicken sich blos vor junge hitzige cholerische Personen; und auch diese sollen mit Mäßigung davon essen, und darauf einen guten reinen Wein trinken.

Die **Krebse** ernähren stark, und geben ein festes Nahrungsmittel ab, sie stärken, sie reinigen das Geblüt, sie treiben den Harn, und demmen die Schärfe der Säfte.

Die Krebse sind etwas hart zu verdauen, und bekommen jungen hitzigen cholerischen Leuten weit besser als alten, oder solchen Personen, die einen kalten und verdorbnen Magen haben.

Ueberhaupt sind von einer jeden Art der Fische, und das sowol der Fische im süssen Wasser, als auch der Seefische, die größten immer die besten. Ihr Fleisch ist keifer, dichter, und hat nicht so viel rohe, und weniger zähe, schleimichte Säfte bey sich.

Der **Lachs**, der **Alet** und die **Lampretten**, werden zwischen die Fische des süssen Wassers und die Seefische gesetzt, weil sie sich bald in dem einen, bald in dem andern Wasser aufhalten.

Der **Lachs** giebt viel Nahrung, und stärkt. Man muß mäßig davon essen, indem er fett, schwer, unverdaulich ist, und Neigung zum Erbrechen macht.

Der **Stöhr** und der **Thunfisch**, (davon der erste manchmalen in die Flüsse sich begiebt) sind bey nahe eben so wie der Lachs beschaffen. Man muß daher, in Ansehung desselben, eben die Regeln beobachten. Der Stöhr giebt mehr Nahrung als der Thunfisch, und der Thunfisch mehr als der Lachs.

Der **Alet** ist schleimichter als der Lachs, und folglich nicht so gesund, phlegmatische und melancholische Personen sollen sich derselben durchaus nicht als einer gewöhnlichen Speise bedienen.

Die **Lampretten** besitzen alle die schlimme Eigenschaften des Aalfisches.

Von den Seefischen.

Der **Zungenfisch** die Königinn des Meers, der See **Meerdrache**, die **Plötze** oder **Rothfeder**, der **Seefasan**, der frische **Stockfisch**, der **Plattfisch** oder die **Scholle**, die **Sardellen**, der **Plateis**, und die frische **Heringe** sind von allen Seefischen, die gesündeste. Sie schmecken angenehm, werden leicht verdauet und machen gute Säfte.

Der **Stint** oder **Spiering** giebt wenig Nahrung, hat aber ein sehr leichtes und gut zu verdauendes Fleisch, das, da es keinen Schleim bey sich führt, auch vor wiedergenesende Kranke gebraucht werden kann.

Die **Rochen** (darunter die gekräusselte die beste ist) der **Cabliau**, und die **Markarelle**, sind nicht so gesund, als wie die vorhergehende, weil sie viel zähen schleimichten Saft enthalten, der sie unverdaulich macht.

Ueberhaupt ist ein Fisch desto gesünder, je weniger sein Fleisch schleimicht ist.

Die **Schildkröten** sind nahrhaft, sie bekommen aber nur einem guten Magen wohl.

Man macht Brühen davon, die zur Reinigung des Geblüts dienen, und schwindsüchtigen Personen gut sind.

Es giebt eben sowol im süssen Wasser und zu Lande, als im Meer Schildkröten. Sie sind alle von einerley Gattung.

Die **Muscheln** geben wenig Nahrung; ihr Fleisch ist zart und delicat. Sie sind hitzigen und cholerischen Personen insonderheit dienlich.

Es giebt Personen, denen diese Speise eine Wallung von vier und zwanzig Stunden macht, dieses geschieht hauptsächlich alsdann, wenn die Muscheln kleine Krabben in sich haben, und man dieselbe wegzuschaffen nicht besorgt ist.

Die **Seemuscheln** sind weit besser, als diejenige, die man in den Flüssen und Teichen findet.

Die **Seekrebs**, die sogenannte Salicoques, die Krabben, und fast alle andre Muscheln und Schnecken sind bey nahe mit dem Flußkrebs von einerley Art, und haben auch die nämliche Würkung, doch ist der Flußkrebs delicater als die Seekrebse.

Rohe Austern sind ein vortreffliches Gericht, sie machen Appetit, sie stärken den Magen, sie treiben den Harn, und eröffnen den Leib, sie geben wenig Nahrung, indem sie sich im Magen, in Wasser auflösen.

Man muß wenigstens die Helfte von dem Wasser, in dem die Auster schwimmt, mit genießen, sie ist alsdenn desto gesünder.

So gesunt aber auch immer die Austern sind, so können sie dennoch eine Unverdaulichkeit verursachen; dieses geschieht alsdann, wenn man zu viel davon ißt, und dabey viel Brod zu sich nimmt: diesen Zufall hebt eine warme Milchsuppe, denn ich habe aus der Erfahrung gelernt, daß sich die Austern leicht in der Milch auflösen lassen.

Die Seeauster, mit Oel und Pfeffer gegessen, schmeckt zwar sehr gut, sie ist aber nicht so leicht als die rohen zu verdauen.

Die gekochte Austern sind nicht so gesund als die rohe, und wenn man sie bacht, so werden sie zähe wie Leder, und unverdaulich.

Von den eingesalznen Fischen.

Das Salz macht, ohne das Wesen der Fische zu verändern, ihr Fleisch dichter, härter, fester, zäher, und theilt ihnen eine Schärfe

mit, die sie unverdaulich macht; es erzeugen auch in der That die eingesalzne Fische scharfe und pricklende Säfte, sie erhitzen, machen durstig, und machen, daß es einem sehr garstig aufstoßt.

Dergleichen eingesalzne Fische, schicken sich nur vor Leute, die einen starken Magen haben, und vor solche Personen, die sich stark bewegen. Leuten, von einem hitzigen und cholerischen Temperament, sind sie höchst schädlich.

Die vornehmste eingesalzne Fische sind, der **Thunfisch**, die **Sardelle**, die man roh, ohne daß man sie ins Wasser legt, um das Salz heraus zu ziehen, als einen Salat ißt; der **Lachs**, die **Heringe**, der **Stockfisch** und die **Mackarellen**, die eben so wenig das allzuviele Einsalzen als das allzustarke Wässern vertragen wollen. Endlich, so gehören auch hieher die **Picklinge**, die man entweder roh oder gekocht ißt.

Unter allen eingesalznen Fischen, ist der **Stockfisch** der beste, und die **Picklinge** am schädlichsten.

Diesen

Diesen will ich hier noch einige Nahrungsmittel beyfügen, die man unter keine von denjenigen Classen, die ich sogleich durchgegangen habe, bringen kann. Dergleichen sind die **Milch**, die **Sahne** oder der **Milchrahm**, die **Butter**, der **Käs**, die **Eyer**, und die **Suppen**. Ihr Gebrauch ist allzugemein, als daß ich dieselbe mit Stillschweigen vorbeygehen sollte.

Die **Milch** ist leicht zu verdauen, sie giebt viel Nahrung, sie kühlt, sie mildert die Schärfe der Brust, und ist magern Personen dienlich.

Die Milch ist ein Gegengift der anfressenden Gifte.

Sie ist nicht jedermann in gleichem Grade gesund; sie verursacht zuweilen gewissen Temperamenten ein Spannen und Aufblehung des Magens, die schlimme Folgen nach sich ziehen können. Ins besondre ist sie melancholischen und solchen Personen schädlich, die den Magen voller Säure haben. Die geringste Säure macht sie gerinnen, und alsdann läßt sie sich nicht mehr verdauen. Sie ist nicht weniger auch alten Leuten, und denjenigen, die das Fieber, oder auch solchen, die Verstopfungen haben, nachtheilig.

Es giebt verschiedne Arten von Milch, als Kuhmilch, Stutenmilch, Schafmilch, Eselsmilch, Geismilch. Diese Arten der Milch, sind je nachdem die Kräfte, und die Natur der Thiere, von denen sie herkommen, und das Futter, das man ihnen giebt, verschieden sind, auch von einander verschieden.

Man hat auch die **Frauenmilch**; ich werde davon ein und andres erinnern, wenn ich von den Säugammen handeln werde.

Die **Kühmilch**, wird am meisten als eine Speise gebraucht, ich werde dahero auch nur von dieser Art Milch, in diesem Abschnitt, schreiben. Sie ist dick, fett, zur Nahrung und zur Stärkung der festen Theile geschickt.

Es giebt Personen, die ihre verlohrne Gesundheit dadurch wieder erhalten, daß sie, ausser der Milch, keine andre Nahrungsmittel zu sich nehmen. Andre, nehmen sie blos, Morgens und Abends, und halten dabey leichte und geringe Mittagmahlzeit, noch andre von dieser letzten Art, vermischen sie anfänglich mit der Pockenwurzel, (esquine) sodenn mit Gerstenwasser. Man thut wohl daran, wenn man ein wenig Zuckercandi an die Milch thut, damit sie desto leichter verdaut werde.

Man muß, ehe man den Anfang mit der Milchcur macht, eine Purganz nehmen; und es wird sehr dienlich seyn, wenn man dieselbe von Zeit zu Zeit, währender Cur, wiederholt, um den doppichten Satz, den sie im Magen und den Gedärmen macht, daraus fortzuschaffen.

Man muß, wenn man nichts als Milch genießt, auch nichts als Wasser trinken; man soll auch dieses beobachten, wenn man die Milch, auch nur des Morgens und des Abends, nimmt. In diesem letztern Falle, darf man keine Ragouts, keinen Salat, keine rohe Früchte, und nichts saures essen.

Es ist höchst nothwendig, daß man unter den Kühen eine gehörige Wahl treffe; und man muß eine solche aussuchen, die bey ihren besten Kräften ist. Es giebt Leute, welche eine schwarze Kuh vorziehen.

Um die Güte der Milch zu erkennen, soll man, zum voraus gesetzt, daß sie keinen üblen Geschmack habe, oder verdorben seye, einen Tropfen davon auf einen Nagel fallen lassen; bleibt sie darauf stehen, ohne zu zerfliessen, so ist dieses ein Beweiß, daß alle ihre Theilchen wohl mit einander verbunden, und die Milch gut seye.

Die Sahne oder der **Milchrahm**, und der **frische Rahmkäs**, sind die wesentlichste Theile der Milch, sie haben daher auch fast gleiche Eigenschaften und Beschwerlichkeiten mit ihr.

Es ist gefährlich, wenn man zu gleicher Zeit Milchrahm und Salat, oder gewisse saure Früchten ißt.

Der gekochte Rahm ist besser, als der rohe, es wäre dann, daß die Materialien, die man damit vermischt, dergleichen der Caffee, der Chocolat und andere mehr sind, ihn allzu erhitzend machten.

Der **Butter** ist der fetteste Theil der Milch, je frischer er ist, desto besser ist er.

Der Butter ist erweichend, lindernd, und eröffnet den Leib, er bekömmt Personen von einem trocknen Temperament, und solchen, die an Verstopfungen leiden, sehr wohl.

Bedient man sich des Butters allzuoft, so macht er den Magen schlapp und schwächt ihn, und verursacht ein sehr unangenehmes Aufstossen, und Heben zum Brechen.

Die Kinder, die viel Butter essen, sind schwach; sie haben grosse und geschwollne Bäuche, und bekommen leicht Brüche und Würmer. Diese Anmerkung ist höchstnöthig, beson-

besonders vor die Picardie, Artois, und die französischen Niederlande.

Der Butter schadet auch dicken Personen. Leute, die viel Galle haben, müssen sich desselben sehr mäßig bedienen, indem dessen ölichte Theile sich leicht entzünden lassen, und zur Galle werden.

Der gebrannte oder geröstete Butter verliert zum Theil seine gute Eigenschaften, und wird dadurch scharf.

Der Butter hemmt die Würkung der anfressenden Gifte; das Oel hat eben diesen Nutzen.

Der Käs ist der gröbste Theil der Milch. Derjenige, der aus der Kühmilch gemacht wird, nährt stark, und ist hart genug zu verdauen. Der Schaafkäs ist nicht so feste, und giebt weniger Nahrung; und der Ziegenkäs ist noch leichter als dieser zu verdauen.

Soll der Käs gut seyn, so muß er gehörig gesalzen seyn; er muß weder zu neu, noch zu alt seyn. Hat er seinen gehörigen Grad des Alters erreicht, so macht er Appetit; ist er aber gar zu jung, so läßt er sich hart verdauen, und verursacht Blähungen und Verstopfungen; ist er im Gegentheil zu alt, so macht er Hitze, erzeugt scharfe Säfte, und

verursacht, daß der Leib nicht gehörig offen ist.

Die Liebhaber des Käses sollen sich folgender Verse der Salernitanischen Schule erinnern:

Nach dem Essen bringt man endlich
auch zuletzt den Käs herein;
Wer davon am mindsten isset, wird
der Allerklügste seyn.

Personen, die den Stein, oder das Gries zu befürchten haben; müssen sich desselben gänzlich enthalten.

Die Eyer nähren stark, und sind ein gutes Nahrungsmittel, sie versüssen die Feuchtigkeit der Brust, und vermehren den Saamen.

Der einzige Fehler der Eyer besteht darinn, daß sie erhitzen und verstopfen, und das besonders alsdann, wenn sie hart, zu viel gekocht, trocken oder angebrannt sind.

Die frische Eyer, und die weichgekochte Eyer sind sehr gesund. Ueberhaupt sind diejenige Eyer, zu deren Zubereitung wenig Butter, Salz und Pfeffer kömt, die gesündeste. Daher sind nach den weich gesottnen Eyern, die mit unreifem Saft der Reben, mit Fleischbrüh,

brůh, und mit Wasser zubereitete, die in Butter gebackene, oder als ein Eyerkuchen aufgesetzte Eyer, wenn weder Zwiebel noch Peterling darzu genommen wird, allen andern Arten, auf die man die Eyer zuzurichten pflegt, weit vorzuziehen.

Die Salernitanische Schule befiehlt auf jedes Ey einmal zu trinken:

Auf jedes Ey muß man auch einmal trinken;

und ich glaube, daß sie recht hat.

Die alte Eyer sind nicht so gut, als die frisch gelegte. Sie erhitzen, und erzeugen schlimme Såfte. Warum bedient man sich nicht, um die Eyer frisch zu erhalten, eines bekannten Geheimnisses? Man darf sie nur mit Oel, oder mit Fůrniß etlichtmal überstreichen, so wird man sie dadurch lange Zeit gut erhalten kõnnen. Allein der Pöbel, und besonders das Landvolk, wird beståndig Pöbel bleiben.

Wenn man frische Eyer nur auf etliche Tage frisch erhalten will, so darf man sie nur in frisches Wasser legen, und dasselbe alle Tage erneuern.

Die

Die Suppe ist nichts anderes, als ein in die Brüh aufgeschnitten Brod; sie ist verschieden, je nachdem man sie von einer verschiednen Art Brühe macht.

Die fette Suppe, die aus einer mit Rindfleisch, Schöpsenfleisch, Geflügel, gelben Rüben und Pesternack verfertigten Brüh besteht, ist, wenn man die Vorsicht gebraucht, das Fett von der Brüh wohl abzuschöpfen, ehe man das Brod hineinschneidet, unter allen Suppen die beste.

Diese Suppe feuchtet an, und kühlt; sie wird aber schwer, hart zu verdauen und erhitzend, wenn man ihr durch Sulzen, durchgetriebne Säfte, * eine andre Gestalt giebt.

Unter den magern Suppen ist die am wenigsten gekünstelte und einfachste die beste. Dergleichen nun sind die Brodsuppe, die Zwiebel, und die Sauerampfersuppe, die Potagen, die durchgetriebne Erbsensuppen, haben eben die Fehler an sich, die die fette Suppen haben.

Die Suppe ist Personen, von einem trocknen und cholerischen Temperament, und denje-

* des coulis.

denjenigen, die eine zarte Brust haben, und mager sind, dienlich.

Sie ist im Gegentheil dicken, melancholischen, phlegmatischen und solchen Leuten, deren Magen mit Schleim angefüllt ist, schädlich.

Es ist ein grosser, ja ein sehr grosser Fehler, wenn man die Suppe einkochen, das ist, das eingeschnittne Brod mit der Brüh sieden läßt; denn auf diese Art entsteht ein Kleister, oder eine Pappe, die sehr schwer zu verdauen ist, und viel Wind, und zähen klebrigten Schleim hervorbringt; die blos angegoßne Suppe (da man die heisse Brüh blos auf das eingeschnittne Brod gießt) schmeckt weit besser, und ist auch viel gesünder.

Ein andrer Fehler ist es, wenn man die Suppe zu heiß ißt: man verbrennet dadurch die zottigte Haut des Magens; indem diese zottigte Haut dadurch zusammen schrumpft, so verliert sie einen Theil ihrer zusammenziehenden Kraft, und verschafft weniger Magensaft, von dessen Mangel alsdann Unverdaulichkeit, und ein grausames Magenweh entsteht.

Und eben dieses geschiehet auch bey denjenigen, die die Thorheit an sich haben, die

Brü-

Brühen, den Caffee, den Thee, und alle andre dergleichen Getränke mehr, allzuwarm zu sich zu nehmen.

Personen, denen die Erziehung der Kinder anvertraut ist, sollten vor allen andern sich diese Wahrnehmung wohl merken.

Das **Reis**, die *Semoule* (gekornter Teig von dem feinsten Mehl) und die *Vermicelli*, oder **italiänische Nudeln**, werden manchmalen statt der Suppe genommen, besonders an Festtagen; und sind gesunde und nahrhafte Speisen. Doch muß man dieselbe nicht allzuoft essen, besonders das Reis, indem es schwer, und hart zu verdauen ist, und gar leicht das Blut verdicken, und Verstopfungen veranlassen könnte. Ich rede hier aber blos von müßigen Personen, die viel sitzen, und sich keine Bewegung machen; denn vor Handwerksleute, Matrosen, Soldaten, vor das Landvolk und die Armen, ist das Reis, besonders wenn sie sonst nichts essen, die beste Speise von der Welt.

Von der Würzung und Zurichtung der Speisen.

Die vornehmste Gewürze, die man an die Speisen nimmt, sind das Salz, der Pfef-

fer,

ser, der Ingwer, die Nägelein, die Muscatnuß, der Zimmet, der Coriandersaamen, der Senf und der Eßig.

Das Meersalz, dessen man sich bey uns allein an den Speisen bedient, ist, wenn man es in einer gewissen Menge, zum Exempel zu drey bis vier Unzen, nimmt, purgirend, reinigend, und trocknend: es macht Lust zum Essen, befördert die Dauung, es verhindert die allzustarke Gierung der Speisen und der Getränke, treibt den Harn, und widersteht der Fäulniß.

Inzwischen soll man es doch nicht allzustark brauchen; denn sonsten macht es, als ein sehr stark trocknendes Mittel, Durst, es trocknet, verderbt das Blut, es löst auf, und verursachet den Scharbock.

Der Zucker verdünnt, dient in Lungen- und Brustbeschwerungen, er ist ein auflösendes Mittel, widersteht der Fäulung, er erhält und vermehrt die balsamische Theile des Bluts, und trägt vieles zu Verfertigung des Milchsafts im Magen bey. Er bekömmt besonders alten Leuten wohl, und ist auch ausserdem vor den Husten und den Schleim gut.

Bey alle dem muß man auch des Zuckers sich nicht allzustark bedienen. Von Natur brennbar, würde er sodann die Galle entzünden, das Zahnfleisch verderben, und die Nerven angreiffen. Er ist auch cholerischen und melancholischen Leuten schädlich.

Der Zucker dient unvergleichlich, die Früchte aufzubehalten.

Der Pfeffer erhitzt, trocknet, treibt die Winde, zertheilt, löset auf, und verdünnert die Säfte; er stärkt das Gehirn, die Nerven und das Gesicht. Er ist gut vor die Kälte, und Blähungen im Magen, und widersteht der Bösartigkeit der Säfte; er ist alten, phlegmatischen, melancholischen, und allen denjenigen Personen dienlich, die zähe und schleimichte Säfte haben. Er dient auch, um das gefallne Zäpflein wieder an seine vorige Stelle zu bringen.

Der Pfeffer ist im Gegentheil cholerischen und hitzigen Temperamenten schädlich, indem er das Blut entzündet; man soll ihn daher, von was vor einem Temperament man auch seyn mag, mäßig gebrauchen.

Der Ingwer nähert sich ziemlich der Nat ur des Pfeffers, und bringt die nämliche Würkungen hervor.

Die Würznelken geben einen sehr angenehmen Geruch von sich; und haben mit dem Pfeffer beynahe einerley Eigenschaften und Fehler.

Die Muscatnuß, ist eben so gewürzhaft als die Würznelken, und kommt mit dem Pfeffer, in Betracht seiner guten und schädlichen Würkungen, ziemlich überein.

Die Muscatenblume, in welche die Muscatnuß eingewickelt ist, ist noch stärker als die Muscatnuß; man gebrauchte dieselbe vor diesem mehr, als heut zu Tage, da sie fast ganz aus der Mode gekommen.

Der Zimmet ist aromatisch, er stärkt das Haupt und das Herz, und dient gegen die Mutterbeschwerung. Er bekommt alten, phlegmatischen, und melancholischen Personen wohl.

Im Ueberfluß gebraucht, hat er mit dem Pfeffer einerley Fehler.

Der Coriandersaamen, hat mit dem Zimmet fast einerley Natur, und auch die nämliche Eigenschaften und Fehler, ausser daß er nicht so herzstärkend ist.

Der Senf ist ein flüßiger Teig, der aus gestoßnen Senfkörnern, die mit weissem Wein oder Eßich vermischt sind, besteht; der mit

weissem Wein gemachte ist der beste; er ist aber weit schärfer, und macht bessern Appetit, wenn er mit Weineßich verfertigt wird.

Der **Senf** erweckt Lust zum Essen, er vertreibt die zähe, und überflüßige Feuchtigkeiten, und hilft zur Verdauung. Er ist besonders melancholischen, alten, und denjenigen Personen, welche den Magen voller Schleim haben, dienlich.

Der **Senf** erhitzt stark, und macht die Säfte scharf; junge, und solche Personen, die ein cholerisches, und hitziges Temperament haben, müssen ihn müßig gehen.

Der **Eßich** ist ein saurer, durchdringender, flüchtiger, vegetabilischer Saft, den man durch die Gierung aus dem Wein macht.

Der Eßich hält an, und kühlt, er macht Appetit, befördert die Dauung, und demmt die von der Galle erregte Hitze, und dient gegen die böse Luft; junge cholerische Leute können ihn sicher gebrauchen.

Der Eßig, besonders in allzugrosser Menge genommen, reitzt den Magen, und die Gedärme sehr stark, und greift die Nerven an. Magre Leute, und diejenigen, die eine schwache Brust, oder Husten haben, mühsam Athem holen, deßgleichen alte, und melan-

melancholischen Personen muß man ihn verbieten.

Es giebt noch verschiedne Pflanzen und Früchte, die zur Zubereitung der Speisen kommen. Ich werde hier noch ein und anderes von den gewöhnlichsten erwehnen.

Der Peterling, hat einen angenehmen und gewürzhaften Geruch; er reitzt zum Harnen, hebt die Verstopfungen, vertreibt die Winde, er verbessert den üblen Athem, und widersteht dem Gift; er ist auch vor den Blasen- und Nierenstein dienlich, und bekommt alten, phlegmatischen und melancholischen Leuten wol.

Die Blätter vom Peterling gehören unter die Wundkräuter; gestossen, und auf die Brust gelegt, vertreiben sie die Milch in den Brüsten.

Der Peterling erhitzt sehr; und ist cholerischen und melancholischen Personen schädlich.

Saturey oder Pfefferkraut; dieses Kraut stärkt das Haupt, es ist durchdringend, gut vor die Mutterbeschwerung, und treibt den Harn; es erweckt Appetit, hilft zur Verdauung, vertreibt die Winde, und

thut alten phlegmatischen und melancholischen Leuten gute Dienste.

Das **Pfefferkraut** macht viel Hitze, und bringt die Säfte in eine Gierung; es ist daher jungen, cholerischen und hitzigen Personen nachtheilig.

Der **Salbey** oder **Salven** hat, ausser den guten Eigenschaften des Pfefferkrauts, auch die Kraft, die Würmer zu tödten, und die Brust mit kurzem Athem behafteter Personen freyer zu machen; und er befördert, wenn man ihn Morgens Früh nüchtern kaut, den Auswurf.

Man bedient sich der Blätter der kleinen Gattung an statt des Thees, um das Haupt und den Magen zu stärken, und die Nieren und Lunge abzuspühlen. Die Salernitanische Schule giebt ihm ein sehr prächtiges Lob, indem sie fragt:

Wie ein Mensch sterben könne, in dessen
Garten Salbey wächst?

Dem ungeachtet hat der Salbey, wenn man ihn zu stark braucht, mit dem Pfefferkraut einerley Fehler.

Und eben dieses muß auch von dem **Thymian** und den **Lorbeerblättern** gesagt werden.

Die **Zibollen**, die grosse **Zwiebel**, die **Schallotten**, haben mit den vorhergehenden fast einerley Beschaffenheit, ausser daß sie nicht so stark sind. Sie machen Appetit, stärken den Magen, vertreiben den Blasen- und Nierenstein, und widerstehen der bösen Luft, und das besonders der Knoblauch, sie schicken sich blos vor abgelebte, und solche Leute, die eine Menge zäher und dicker Säfte haben, oder vor solche Personen, die lange und beschwerliche Arbeiten zu verrichten gewohnt sind.

Der **Knoblauch**, der **Zwiebel**, und andre mehr, machen eine starke Hitze, sie entzünden die Masse des Bluts, erregen Kopfweh, und garstiges Aufstossen, und einen stinkenden Athem. Junge, cholerische, hitzige Personen, und solche, die eine zarte Leibesbeschaffenheit haben, sollen sich derselben enthalten, oder doch nur selten und mäßig geniessen.

Die **Citronen** und **Pomeranzen** kommen an viele Beyessen oder Ragouts, und das sowol in Ansehung ihres Safts als auch ihrer

ihrer zu Pulver gemachten Schale. Man kann sich hier dessen erinnern, was ich weiter oben, von ihren guten, und schlimmen Eigenschaften gesagt habe.

Endlich so bedient man sich auch heut zu Tage in der Kuche, der Schinkenessenz; es ist aber nichts hitzigers, schärfers, und der Gesundheit schädlichers in der Welt.

Nun folgen einige Regeln, die man bey der Zubereitung der Speisen zu beobachten hat.

Ehe ich mich aber in die genaue Beschreibung dieser Regeln einlasse; so darf ich hier den allgemeinen Grundsatz, **daß die einfache und ungekünstelte Speisen, auch die beste und gesündeste seyen**, nicht mit Stillschweigen übergehen.

Eine **ungekünstelte Suppe**, von nicht allzustark gekochter Fleischbrüh, mürbe, auf dem Rost gebratne Ripplein, ein Braten aus der Metzg oder dem Schlachthaus, besonders ein Rind- oder Kalbsbraten, gebratnes Geflügel, oder kleines gebratnes Wildpret, das ein weisses Fleisch hat, als Rebhüner, Caninchen, und andres mehr; und einige gekochte Früchte, sind angenehme und gesunde Speisen.

Es ist gut, wenn man das Fleisch, ehe man es zusetzt, zerbläut; es wird dadurch mürber, und saftiger.

Das Fleisch, das man einige Tage aufbehält, ist mürber, und schmeckt besser, als das frische. Mit den Fischen aber, die grosse Roche ausgenommen, hat es eine ganz andre Bewandtniß.

Das **Rindfleisch**, das **Schöpsenfleisch**, und das **Geflügel**, sind gekocht sehr gesund, wenn sie nicht versotten sind; denn im letztern Fall, verlieren sie durch das allzustarke Kochen, viel von ihrem Saft, und sind blos eine unschmackhafte, unnütze, und hart zu verdauende Speise.

Das **gebratne Fleisch**, ist das gesündeste, weilen dessen Saft und Salze, darinn bleiben.

Will man das sogenannte **schwarze Fleisch**, dergleichen **Rind**- und **Schöpsenfleisch**, die **Hasen** und **Enten**, und andere mehr sind, gut braten, so muß man sie gleich im Anfang auf einem grossen Feur braten, damit sogleich die Oberfläche mit einer Rinde überzogen, und dadurch die Entgehung des Saftes verhindert werde. Man muß ferner dergleichen Fleisch nicht allzustark braten;

man muß sie vielmehr noch etwas blutig auf den Tisch bringen, dann alsdenn sind sie desto saftiger, mürber, nährender, und leichter zu verdauen.

Das Kalb- Schwein- und Lämmerfleisch, die Hasen, Hüner, und alles weisse Fleisch überhaupt, besonders aber die jungen Thiere, müssen stärker und länger, als das sogenannte schwarze Fleisch gebraten werden. Dieses ist das einzige Mittel, ihre schleimichte, und sulzichte Theile zu vertrocknen, und sie dadurch etwas weniger unverdaulich zu machen.

Die Nebengerichte, die Blutwürste, die Brat- und Fleischwürste, die castronente Nierlein und Füsse, und andre mehr, müssen sehr stark gewürzt werden, und sind daher sehr ungesund.

Die Ragouts, dazu viel Salz, Gewürz, Schinkenessenz, Bretling oder Champignons, Trüffel und dergleichen, genommen werden, machen eine ziemliche Hitze, und bringen viele Krankheiten zuwegen; sie sind eine rechte Goldgrube der Aerzte. Ich lobe mir die Ragouts unserer Vorfahren, die in einem fricasirten Huhn, in gedämpften jungen Tauben, und klein gehacktem Fleische bestunden.

Gebacke-

Gebacknes Fleisch ist unverdaulich, wird im Magen saur, und ist besonders schwachen Naturen gefährlich.

Das Gebackne, als warme Pasteten und Torten, es sey nun, daß sie von Fleisch, von Milchrahm, oder Früchten gemacht worden, liegt im Magen, ist schwer zu verdauen, und kann durch das viele bey sich habende Gewürze, Salz oder Zucker, das nothwendig in grosser Menge dazu genommen werden muß, eine Entzündung des Bluts veranlassen.

Die kalte Pasteten, die Schinken, die geräucherte Zungen, die Cervelat- und Knackwürste, sind schwer, hart zu verdauen, und machen Hitze; dergleichen Speisen sind Leuten, die einen schwachen Magen haben, und sich nicht viel bewegen, sehr schädlich.

Die Beyessen, die gemeiniglich nach dem Braten aufgesetzt werden, hat man blos, um den Appetit aufs neue zu reitzen, und folglich den schon angefüllten Magen zu überladen, erfunden, es sind dahero auch selbst diejenige von ihnen, die an und vor sich gesund sind, als gewisse Schleime, die Eyer, die Küchenkräuter, und andere mehr allezeit, indem

sie einen falschen Appetit erregen, schädlich. Was soll man erst von denjenigen Beyessen denken, die aus gewissen in der Pfanne gebacknen Pasteten und dergleichen mehr, schon ihrer Natur nach schädlich sind?

Der Salat, ist überhaupt ziemlich schädlich, und man kann ihn blos gekocht, ohne schlimme Folgen, geniessen, wenn weder Sardellen, noch solche Dinge, dadurch der Magen in Unordnung gebracht werden könnte, darzu genommen werden. Denn was den rohen Salat anbelangt, so ist es kaum möglich, daß ihn ein schon mit Speisen überladener Magen, besonders des Nachts, verdauen könnte.

Die **rohe Früchte**, die verschiedne Arten Käse, die mit Eis zubereitete oder überzogne Speisen, die **Bretzel**, das **Zuckerbrod**, die **Macronen**, und andre dergleichen Dinge mehr, woraus gemeiniglich der Nachtisch besteht, müssen sehr mäßig genossen werden. Ja es giebt viele so zärtliche Personen, die sich derselben gänzlich enthalten, und mit etwas eingemachten Früchten und Confect verlieb nehmen müssen.

An den Fasttägen verursachen uns nicht sowol die Fastenspeisen, als vielmehr der Butter, das Salz und die Gewürze, die man in Menge darzu nimmt, Ungelegenheit. Nichts würde gesünder, als die meisten Hülsengerichte und Fische seyn, wenn man sie nur ohne Kunst und schlechtweg zurichten wollte. Ein im Wasser gekochter Fisch kann keine Beschwerlichkeit verursachen, und es giebt verschiedene, wie zum Exempel die Sohle, der Weißfisch, und andre mehr, die auch gebacken gesund sind. Es ist wahr, es giebt einige Fische, als den Aalfisch, die Neunaugen und so mehr, die eine scharfe und kräftige Brüh erfordern; allein das sind eben diejenige Fische, die ich vor die ungesundeste angesehen habe, und die ich jemand, und das besonders Leuten, die einen schwachen Magen haben und sich wenig bewegen, anzurathen mich wol hüten werde. Es sind auch die blau abgesottne und auf dem Rost gebratne Fische sehr gesund.

Die **Hülsengerichte**, an die nicht allzuviel Salz, Gewürz, oder Butter genommen wird, und besonders die mehlichte, verschaffen uns angenehme und leicht zu verdauende Speisen

Die

Die Eyer, von denen ich ziemlich weitläuftig gehandelt habe, sind, wenn sie schlechtweg zubereitet werden, und besonders weich gesotten, so wie auch die Milchspeisen, sehr gesund.

Man sagt, daß unsere Vorfahren ihre Speisen stärker gesalzen hätten, als wir. Es ist wahr, aber sie gebrauchten gegentheils weit weniger Gewürze als wir. Sie kannten die Schinkenessenz gar nicht, sie assen weniger Ragouts als wir, sie lebten auch länger, und frey von allen denen Beschwerlichkeiten, die uns schon von Jugend auf quälen.

Von der Zerkauung der Speisen.

Ein jeder, der einer guten Gesundheit geniessen will, muß die Speisen im Mund wohl verkauen, ehe er sie hinunter schluckt.

Die Verdauung der Speisen fängt im Mund an, und wird im Magen vollendet. Wenn die Speisen, ehe sie in den Magen gelangen, schlecht zermalbt worden, so wird daselbst aus ihm nichts als ein untauglicher Nahrungssaft verfertigt, und dadurch Magenweh, Winde, zäher Schleim, und alle die

traurige Folgen dieser beschwerlichen Zufälle veranlasset.

Die Aerzte haben lange Zeit über die Ursache der Verdauung mit einander gestritten. Einige nahmen die Hitze des Magens davor an, andere setzten sie in der Zerreibung der Speisen im Magen, und endlich noch andere schrieben sie der Würkung des Magensaftes zu.

Ohne mich in eine lange, und unnütze genaue Untersuchung einzulassen, so bin ich der Meynung, daß eine jede von diesen drey Ursachen das ihrige, zu einer guten und gesunden Verdauung, mit beytrage.* Gleichwie ich aber eben dieselbe auch bey dem Zerkauen

* Ich glaube, daß man gegen diese Meynung nichts einwenden könne. Die Hitze des Magens allein verursacht die Verdauung nicht; ich berufe mich hierbey auf die Fische, die ohne eine merkliche Hitze dennoch verdauen; das Zerreiben der Speisen im Magen ist auch hierzu nicht hinlich, weil viele Thiere harte Steine und Metall verdauen, welche die Wände des Magens nicht zermalmen können. Endlich so fragt es sich auch, ob der Magensaft, wann er die einzige Ursache wäre, auch in fette und ölichte Speisen würken würde? Wir wollen also immer diese drey würkende Ursachen zugleich annehmen, thun wir dieses, so sehe ich weiter keine Schwierigkeit mehr, die Art und Weise der Verdauung zu erklären.

kauen gegenwärtig finde; so kann ich dem Munde den Nutzen, den man einmüthig dem Magen einräumt, nicht absprechen.

Es werden in dem Mund auch die allerkälteste Speisen erwärmt, von den Zähnen zermalmt, und vermittelst einer Menge Speichel, die der Menge der Speisen fast gleich kömmt, in einen Brey verwandelt.

Man muß daher die Speisen wohl mit den Zähnen zerreiben, ehe man sie hinunter schluckt; und dieses gilt hauptsächlich von denjenigen Speisen, die hart oder zäh wie Leder sind, als gewisses Fleisch von Thieren, gesalzne Fische, altgebacknes Brod, und die noch ganze mehlichte Hülsengerichte, dergleichen Linsen, Erbsen, Bohnen und andre mehr sind. Diese Wahrnehmung ist denjenigen Personen, die einen schwachen Magen haben, und sich nicht viel Bewegung machen, unumgänglich nöthig.

Man soll auch ferners darauf sehen, daß man den Speichel nicht vergeblich wegwirft; denn der Speichel ist ein seifenartiger, würksamer, verdünnrender, und auflösender Saft, der, indem er sich mit den Speisen vermischt, den Anfang macht, sie in eine weiche, balsamische, und milchartige Materie zu verändern, die,

die, ehe sie in das Geblüt kommt, um dasselbe zu erfrischen, zu erneuren, und die übrige Anzeigungen des Lebens und der Ernährung zu erfüllen, im Magen nur noch mehr bearbeitet und vollkommner darzu gemacht werden darf. Es ist dahero ein sehr grosser Fehler, wenn man blos aus Gewohnheit, und ohne Noth, beständig ausspuckt. Man verliert, indem man also den Speichel erschöpft, nach und nach die Lust zum Essen, man wird mager, und zieht sich eine Menge Krankheiten auf den Hals.

Bey alle dem soll man dennoch einen Unterschied zwischen dem Schleim, der aus dem Magen, und von der Brust kommt, und dem Speichel machen. So nöthig es ist, den erstern fortzuschaffen, eben so nöthig ist es auch, den Speichel zu behalten, und ihn hinunter zu schlucken.

Man werfe nur einen Blick auf einen Kranken, so wird man sehen, daß er alsdann, wann es ihm am Speichel fehlt, den erschröcklichsten Zufällen ausgesetzt seye.

Der Speichel wird, nachdem man lange gefastet hat, scharf, und eben dieses ereignet sich auch mit dem Magensaft. Wenn dieses geschieht, so verzehrt sich der Speichel von

selbsten, und man wundert sich, daß man nichts essen kann; da man doch nur allzuwohl fühlt, daß man es nöthig hätte. Inzwischen ist doch die Ursache von diesem anscheinenden Widerspruch ganz natürlich, und besteht darinn, daß alsdann nicht Speichel genug vorhanden, um die Speisen damit gleichsam einzuwickeln, und schlüpfricht zu machen. Es würde auch, in diesem Fall, höchst gefährlich seyn, wenn man sich, viel zu essen, zwingen wollte. Man muß vielmehr das Gegentheil thun, und solche Speisen, die sich leicht verschlucken lassen, als Suppen, Reis, die Semoule und andre mehr, zum öftern, aber allzeit wenig auf einmal zu sich nehmen; damit nach und nach der abgehende Speichel, und Magensaft wieder ersetzt werden mögen. Die Schärfe des letztern verursacht eigentlich die angenehme Empfindung, die man beym Hunger im Magen empfindet; denn da dieser Saft alsdann keine Nahrungsmittel vor sich findet, in die er, vermittelst seiner sauren Spitzen, würken könnte; so wendet er alsdann seine Stacheln gleichsam gegen dieses Eingeweide.

Personen, die keine Zähne haben, sind zu bedauren; inzwischen müssen sie eins thun, und sich entschlüssen, nichts als solche Speisen

sen zu genüssen, die sich leicht im Mund zerreiben lassen, und dieselbe, bevor sie solche hinunter schlucken, fleißig und öfters im Mund umkehren.

Von dem Getränke.

Das Wasser ist das erste, und auch das beste von allem Getränke. Der berühmte Hofmann nennt es die wahre Panacee, und die Universalarzney, die man zu allen Zeiten eifrigst gesucht, aber niemals gefunden hat.

Das Wasser ist das beste auflösende Mittel; es schmelzt, vermittelst dieser Kraft, die Salze im Blut, die ohne dasselbe nicht bewegt werden könnten. Das Wasser ist es, das dem Cörper alle seine flüßige Theile verschaft; und endlich so ist auch das Wasser das vornehmste Stück der Nahrungsmittel, so wie es auch darzu dienet, daß diese desto leichter genossen werden können.

Das Wasser kühlt, feuchtet an, es befördert die Dauung, es erweicht die grobe, an den festen Theilen anhangende Materie, wascht sie ab, und führt die tartarische Salze, die es unter Wegs antrifft, mit sich weg.

Das Wasser bekommt jedem Alter und Temperament; inzwischen haben es cholerisch- und melancholische Personen, und zwar in größrer Menge, nöthiger, als phlegmatisch- und sanguinische Leute.

Man muß nicht zu viel Wasser trinken, denn sonst beschwert und schwächt es die Eingeweide, und besonders den Magen, und erzeugt viele Krankheiten. Es ist dahero eine sehr böse Gewohnheit, wenn man, und zwar besonders über Tisch, allzuviel Wasser trinkt.

Allzukaltes Wasser ist im Stand, die Säfte gerinnend zu machen, und ihren Lauf zu hemmen. Es ist dahero sehr gefährlich, kaltes Wasser zu trinken, und das besonders nach einer gemachten Bewegung, und wenn der Cörper erhitzt ist. Es entstehen hieraus sehr oft das Seitenstechen, die Brustcatarrhen, die Fieber, und andre Krankheiten mehr.

Es kann auch das Wasser durch die verschiedne fremde Cörperchen, die es enthalten kann, sehr viel Krankheiten hervorbringen; es ist daher unvorsichtig gehandelt, wenn man allzurohes Wasser aus Schöpfbrunnen, von gewissen Quellen, schlammichten oder mit Torf besetzten Flüssen, aus Teichen oder Pfützen, besonders aus solchen, trinkt, in welchen die

Kröten,

Kröten, und andre Thiere, ihren Leich, und Eyer abgelegt haben.

Das beste Wasser vor die Gesundheit ist dasjenige, welches leicht, rein, und hell ist, und weder Geruch, noch Geschmack, noch eine Farbe hat. *

Man findet aber diese gute Eigenschaften bey demjenigen Wasser, welches geschwind heiß wird, darinn die Hülsengerichte leicht und bald kochen, und das sich mit der Seife leicht vereinigt, und alsdenn sehr schaumicht wird.

Sieht man sich genöthigt, ein Wasser zu trinken, das nicht alle diese Eigenschaften hat, so muß man solches, ehe man es trinkt, zuvor kochen, und an die Luft setzen.

* Diesen Kennzeichen des besten Wassers können auch noch folgende beygefügt werden: wenn man es in ein Glas schüttet, so macht es Perlen; es kocht nicht nur geschwind, sondern wird auch, wenn man es vom Feuer nimmt, eben so geschwind wieder kalt; läßt man es in einem reinen Gefäß einige Zeit lang stehen, so macht es keinen Bodensatz, tropfnet man ein aufgelöstes alkalisches Salz, oder auch eine Solution des Silbers hinein, so wird es dadurch weder weis noch trüb: und man findet auch davon keine Beschwerung im Magen.

Der Uebersetzer.

Es giebt kein besseres Mittel das Wasser zu reinigen, als die sogenannte durchseigende Fontainen. Diejenige, welche der Herr Ami erfunden, haben den Vortheil, daß sie auch die schlimme und schädliche Folgen verhüten, welche die aus Kupfer verfertigte nach sich ziehen. Allein sind sie deßwegen von aller Gefahr frey? Vermuthlich nicht; denn es hat sie das Bley, damit sie gefüttert sind, verdächtig gemacht, indem es Quecksilber, und arsenicalische Theilchen enthält; man hat auch dahero, und zwar mit Recht, allbereits zu fordern angefangen, daß man sich bey den öffentlichen Brunnen aus Eisen gegoßner Röhren bedienen solle. Die besten Brunnen sind die von Kieselsteinen, mit zwey Durchseigern, davon der eine von Sand, der andere von Schwämmen, der Hahn aber allezeit von Holz ist. Was die Brunnen des Herrn Ami betrifft, so habe ich wahrgenommen, daß das Wasser, nachdem es durch die zwey erste Durchseiger (davon der eine von Sand, der andre von Schwämmen gemacht ist) durchgegangen, von den fremden Theilchen, die es bey sich führt, hinlänglich gereinigt seye, und sehr durchsichtig werde. Desjenigen Wassers herentgegen, das durch den dritten Durchseiger

gegangen, soll man sich nicht bedienen; denn ich habe angemerkt, daß das Wasser durch diesen Durchseiger einen gewissen Balsam verliere, dadurch es sehr roh, und zur Probe mit der Seife ungeschickt gemacht wird. Das Wasser aus der Sene ist, wenn es durch den ersten und zweyten Durchseiger, der aus Kieselsteinen gemachten Brunnen, gegangen, angenehm zu trinken, und vor die Gesundheit vortrefflich.

Die beste und gesundeste Wasser zum trinken sind das Quell- oder Brunnenwasser, das fliessende, und das Regenwasser. Man muß aber bey der Wahl derselben nicht blindlings verfahren, sondern ehe man sich entschließt, es seye nun Brunnen- oder fliessendes Wasser zu trinken, vorher damit diejenige Versuche machen, davon ich ein wenig weiter oben so gleich gehandelt habe. Man hat vor allen Dingen, in Ansehung der Gesundheit, darauf zu sehen, daß man ein gesundes Wasser trinke.

Von dem Wein.

Der Wein* ist von allen gegierten Getränken das beste, angenehmste, und gesündeste.

Es

* Da der Herr Verfasser hier blos der französischen und einiger ausländischen Weine Erwehnung thut, die bey uns gar nicht stark getrunken werden; ich aber diese Uebersezung meinen Landsleuten, und besonders meinen Mitbürgern, zu lieb unternommen habe; so wird man mir erlauben, ein und andere Anmerkung über die unter ihnen, und besonders hier in Augsburg, gewöhnliche Weine zu machen. Gleichwie ich aber nicht gerne mit fremden Federn prange, und andrer Leute Arbeit für die meinige ausgebe, so halte ich es vor billig, dem Leser aufrichtig zu gestehen, daß ich mich hierbey des Herrn Doct. Behrs ausführlichen Abhandlung von den Weinen hin und wieder bedient habe.

Man trinkt in Schwaben, und besonders in Augsburg, gewöhnlichermassen Neckar- weiß- und rothen Tyroler- Würzburger- Wertheimer- Marggräfler- Mosler- und auch Elsaserwein. Unter diesen wird der Neckerwein am stärksten über Tisch getrunken. Wir bekommen ihn aus dem Würtembergischen von Eßlingen und Heilbrunn; und diese verschiedne Arten des Neckarweins würden uns vor allen andern Weinen über Tisch am gesündesten seyn, und auch ohne Wasser, da sie ihrer Natur nach nicht stark sind, herzhaft genossen werden können, wenn dieselbe rein gelassen, und nicht durch öfteres Schweflen und Vermischung mit

Es ersetzt derselbe, wenn man ihn mäßig geniest, die Lebensgeister, er reinigt das Ge-
L 5 blüt,

---

mit Brantewein zwar stärker und hochfärbiger, aber auch zugleich dadurch zu einem Kopfreiser, und dem Magen höchst schädlichen Wein gemacht würde; man thut daher am besten, im Fall, daß man ihn nicht selbst aus dem Lande kommen lassen kann, wenn man ihn mit Wasser vermischt trinkt.

Der rothe alte Tyroler ist ein starker und feuriger Wein, und man kann von ihm, ins besondre wenn er in Menge und ohne Wasser getrunken wird, mit Gewißheit behaupten, daß er ein dickes Geblüt mache, stark in Kopf steige, einen sehr hartnäckigten Rausch, Kopfschmerzen und Nasenbluten errege, und zum Schlag, zur Verstopfung des Leibs und anderer nöthigen Ausführungen des Cörpers, Gelegenheit gebe; Dahero sich Leute von trockner Natur, und diejenige, die zur Hartleibigkeit, Kopfweh und Nasenbluten geneigt sind, bestmöglichst davor hüten, oder sie wenigstens nicht ohne Wasser trinken sollen. Herentgegen dienen diese Weine allen aufgedunsten und schwachen Personen, wie auch denen, die zu oft zu Stuhl gehen müssen, vortrefflich. Ich rathe hierzu vorzüglich einen guten rothen Brixerwein.

Der süsse Tyroler, er sey nun roth oder weiß, ist, da er noch sehr jung weggetrunken werden muß, und stark kühlt, für unsre Mägen, die desselben nicht wie das Landvolk gewohnt sind, mehr schädlich als nützlich. Ich kann hier eine sehr üble unter uns herrschende Gewohnheit nicht ungeahndet lassen, zu Folge der, auch zum Theil sonst sehr vernünftige Frauen, ihren Kindern an gewissen Tagen im Schicks-

graben,

blüt, befördert den Umlauf der Säfte, und die unmerkliche Ausdünstung des Cörpers; er

---

graben, auf dem Bach, und in andern Wirthshäusern mehr, diesen süssen und jungen Wein, unter dem schönen Namen des Suderia-Bluats zu trinken geben, und damit es ihm ja nicht an schlimmen Würkungen fehlen möge, dieselbe dabey nach Herzenslust gebratne schweinerne Würste essen lassen. Was ist es Wunder, wenn hierauf bey diesen armen unschuldigen Kindern Erbrechen, Unverdaulichkeit, heftiges Leibgrimmen und Durchfälle erfolgen?

Der Würzburger und Wertheimer sind beede gesunde und liebliche Weine, nur mit diesem Unterschied, daß der erstere stärker und feuriger, und daher zum Tischwein ohne Wasser, wenigstens von cholerischen Personen, nicht getrunken werden soll; da im Gegentheil der Wertheimer leichter, dünner, und nicht so hitzig, und eben daher vor dergleichen Personen weit dienlicher ist.

Die Marggräflerweine sind überhaupt gesund, angenehm und lieblich; will man sich darunter einen guten Tischtrunk erwählen, so wähle man den Durlacherwein, denn dieser bleibt, wie der selige Herr Doctor Behr erinnert, unter allen andern Marggräflern am kürzesten beym Menschen liegen, und geht gar bald und leicht wieder durch die Harngänge ab.

Eben diese Tugend besitzet, und zwar noch in einem höhern Grad der Mosler, ein dünner, reiner, klarer Wein, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch dem Magen wohl bekommt. Der Dusemunder, der zu Wela und zu Zeltingen

er belebet alle Verrichtungen desselben, auch so gar die Seelenwürkungen, er macht die
Leute

---

tingen werden vor die besten Arten dieses Weins gehalten, und sind allen denjenigen Personen, die mit Gries und Steinschmerzen behaftet, sind ein wahres Verwahrungsmittel, indem sie durch ihre starke, auf den Harn treibende Kraft, nach der Bemerkung des grossen Hofmanns, die kalkigten Unreinigkeiten, als die materialische Ursache dieser Kranheit, aus dem Leib fortschaffen. Meiner Meynung nach, ist vor uns hier in Augsburg, da wir fast alle Tage Bier, und noch darzu braun Bier trinken, der Mosler- und sodann der Neckarwein am gesundesten.

Endlich so sind die Elsaserweine, wie der Herr Doctor Behr ganz richtig bemerkt, wenn sie noch jung sind, rechte Kopf- und Hirnbrecher, und geben wegen dem vielen kalkichten Wasser, das sie bey sich führen, zum Gries, Stein, Podagra, und andern Gliederschmerzen Anlaß. Man soll sie erst alsdann trinken, wenn sie sechs Jahr lang gelegen haben, denn alsdann sind sie geistreiche, liebliche, starke Weine, die viel tausendmal vor Rheinwein verkauft werden.

Man glaube aber ja nicht, daß wir nicht eben sowol, als andre Leute, auch von fremden und ausländischen Weinen trinken. Man kennt den Capwein, den Canariensect, den Vino del Cypro, die griechische Weine, die Lacrymas Christi, die spanische und französische, und besonders unter den letztern den Burgunder- Champagner- und Claretwein, ferner den Tockayer- Jergemerausbruch, den

Bache

Leute lustig und frey im Umgang, und ist auch die Milch abgelebter Personen. Er bekommt zwar allen Temperamenten wohl; dennoch aber

---

Bacheracher-Rhein- und den Steinwein, auch hier ein bisgen näher als nur dem Namen nach. Der Feind der menschlichen wahren Glückseligkeit, das dumme Vorurtheil, das alle Tage tausend Menschen verleitet, ihre Glückseligkeit in Dingen zu suchen, darbey sie gar nicht anzutreffen ist, hat auch über unsere Herzen ein eben so starke Macht, als über anderer rechtschaffenen Leute ihres. Allein die enge Gränzen einer Anmerkung erlauben mir nicht, von allen diesen, zum Theil seltnen, Weinen zu handeln. Ich verweise daher meinen Leser auf die schon mehrmalen gedachte Abhandlung des seligen Herrn Doctor Behrs, die er seiner Materia medica angehängt hat, und preise, ungeachtet der Kostbarkeit der gedachten ausländischen Weine, denjenigen glücklich, dem seine Umstände erlauben, als sein eigner Herr, mit einem zufriednen Gemüthe, in der Gesellschaft einer liebenswürdigen Gattinn, alle Tage sein Gläsgen Neckar, und dann und wann Mosler-Rheinwein und Burgunder mäßig zu trinken. Den Besitz der übrigen Kostbarkeiten des Weingotts, mögen immer grundreiche und vornehme Leute geniessen.

Die grossentheils, damit sie desto eher sterben,
Der Neid, der Koch, und fremder Wein verderben.

Der Uebersetzer.

aber phlegmatischen Naturen weit besser, als cholerischen Personen.

Trinkt man zu viel Wein, so erhitzt er gewaltig, und verderbt die Säfte, verwirrt die Gedanken, stöhrt die Dauung, berauscht, und verursacht viele verdrüßliche Krankheiten.

Alter Wein ist dem neuen vorzuziehen; das Weinsteinsalz, das er alle Jahre absetzt, vermindert dessen Säure.

Der **Burgunder**, ist unter allen Weinen der beste, und zur Erhaltung der Gesundheit am dienlichsten.

Der **Champagner** macht zwar dem Burgunder den Vorzug, und zwar nicht ohne Ursache streitig, indem er weit würksamer und flüchtiger ist.

Der weisse Champagner ist sehr angenehm; derjenige, der keine Perlen wirft, ist dem schaumenden vorzuziehen. Heut zu Tage liebt, ausser dem Frauenzimmer und den Kindern, niemand mehr den Gescht. Ueberhaupt steigen alle Perlenwerfende und gierende Getränke, als junger Champagner, der Apfelmost, und dergleichen Bier stark in Kopf, sie machen Blehungen, hemmen die Verdauung der Speisen, verursachen ein Aufstossen derselben, und schwächen die Nerven.

Der Orleanerwein ist viel kälter, und bey weitem nicht so flüchtig, als die beede erstgedachte Weine; er ist ausserdem auch schwer, und Leuten, die einen kalten und verschleimten Magen haben, schädlich.

Die Weine, die von Bourdeaux kommen, nehmen den Kopf ein, sind stark und schwer; wenn sie lange liegen, so verlieren sie einen Theil ihres Weinsteins, und lassen sich sodenn leichter verdauen.

Der Gasconische Claretwein ist angenehm und gesund.

Der Rheinwein ist kalt und schwer, und taugt am besten vor hitzige und vollblütige Personen.

Ueberhaupt haben die weissen Weine etwas angenehmes bey sich, das die rothen Weine nicht haben. Gleichwie sie aber auch mehr Säure bey sich führen, so reitzen und kützeln dieselbe auch stärker, als die letztere, und können dadurch besonders der Brust schaden.

Alle diejenige Weine, die süsse, angenehme und ölichte Bestandtheilchen, so wie die ungarische, die spanische Weine, der cyprische, der Carnariensect und der Frontiniac, und andere mehr bey sich haben, nähren sehr stark,

sie

sie versüssen die Säfte, wenn, und so lang man sie blos als eine Herzstärkung gebraucht. Die beste von dieser Art sind der Alicant, und der von Roda kommende Wein; da aber alle diese Weine nicht so geistreich, als der Burgunder- und Champagnerwein sind, so stören sie auch, wenn man sie nur etwas häufig trinkt, die Dauung, und bringen den Kopf in Unordnung; sie sind gut vor trockne Naturen, allen andern bekommen sie nicht wohl.

Der Apfelmost.

Der Apfelmost ist ein gesundes, der Brust dienliches, kühlend- und nahrhaftes Getränke, er ist eine Herzstärkung, und scorbutischen und melancholischen Leuten dienlich.

Es berauscht zwar der Apfelmost, wenn man zu viel davon trinkt, nicht so geschwinde als der Wein; allein der Rausch währt lang, und kann grosse Unordnung in der thierischen Einrichtung des Cörpers verursachen.

Junger und süsser Apfelmost erregt den Durchfall und die Ruhr.

Es läßt sich auch der süsse nicht so lang, als der etwas reitzende und scharfe aufheben, er ist aber sehr nahrhaft, und bekommt kalten und trocknen Naturen.

Der

Der etwas säuerlichte Apfelmost kühlt, und ist Personen, die einen hitzigen Magen haben, dienlich.

Der süsse, und dabey etwas scharfe, kann leicht Verstopfungen veranlassen.

Der allerbeste Apfelmost ist der, der aus herben Aepfeln gemacht wird, und besonders alsdenn, wenn man ihn einige Zeit hat liegen lassen.

Birnmost nennt man denjenigen Most, der aus Birnen gemacht wird. Er ist leichter als der Aepfelmost, und geht auch geschwinder mit dem Harn fort, allein er giebt weniger Nahrung, er ist Personen, die von Stein oder Gries bedroht werden, höchst schädlich.

Das Bier.

Das Bier ist ein weinigtes Getränke, das aus Gersten, oder Waizen, und aus Hopfenblühte gemacht wird.

Ein gut beschaffnes Bier, das ist, ein nicht zu neu, auch nicht zu altes, klares, und nicht zu dickes Bier, dergleichen das Pariserbier ist, nährt, macht fett, kühlt, erhält den Leib offen, es reinigt die Abführungsgänge und das Geblüt, und treibt auf den Harn.

Es schickt sich vor alle Temperamenten, das phlegmatische ausgenommen.

Das Doppelbier, das eine sehr dunkle Farbe hat, und sehr dick ist, nährt weit stärker, als das leichtere und dünnere, und bekommt daher magern Personen.

Das Bitterbier ist gut in den Krankheiten der Milz und der Leber.

Allzujunges Bier macht Winde, ein Brennen des Urins, und eine gewisse kalte Pise, die allerdings Personen, die nicht wissen, was sie aus diesem nicht lang anhaltenden Uebel machen sollen, erschröcken kann. Ein Gläsgen Schnips ohne Wasser hebt dasselbe augenblicklich.

Das Bier berauscht; und der Bierrausch vergeht langsam; und ist wenigstens eben so schädlich, als ein Rausch von Apfelmost.

Das Bier macht schleimichte Säfte; daher sehen wir auch, daß diejenigen Völker, die sich desselben alle Tage bedienen, viel Thee und Branteweín trinken; und Taback rauchen, um dadurch den zähen Schleim, der die innre Theile des Cörpers belästiget, fortzuschaffen.

Der Meth.

Der Meth besteht aus Wasser und Honig, und man nennt ihn, nachdem er gegiert hat, Weinmeth. Einige Personen nehmen auch eine gewisse Menge Brantewein oder weissen Wein darzu, wodurch er sehr stark wird.

Der Meth kommt den süssen Weinen, deren man sich blos zur Schleckerey bedient, ziemlich bey. Er stärkt den Magen und das Herz, er belebt die Lebensgeister, befördert die Ausdünstung des Cörpers, er lindert die Schärfe der Brust, und macht offnen Leib, und ist solchen Personen, die mit Engbrüstigkeit und der Schwindsucht behaftet sind, dienlich.

Der gewöhnliche Meth, der nicht gegohren hat, ist der gesundeste, er muß aber dennoch nicht gar zu jung seyn; sonst würde er den Magen beschweren, und Eckel und Erbrechen verursachen.

Der weinigte Meth berauscht, wenn man zu viel davon trinkt, dieses Geträncke bekomt blos kalten Temperamenten. Bey der hitzigen Krankheit würde er sehr schädlich seyn.

Vom Caffee.

Der Caffee ist ein Getränke, das aus gerösteten und gemahlnen Caffeebohnen zubereitet wird.

Vor diesem brannte man die Bohnen sehr stark, es gieng dadurch sehr viel von seinem Oel und Geschmack verlohren, und der Caffee wurde dadurch scharf. Heut zu Tage folgt man dieser schlechten Methode den Caffee zu machen nicht mehr; man läßt ihn auch nicht mehr so lange, wie vor diesem, kochen, und das mit Recht.

Der Caffee vertreibt das Kopfweh, stärkt den Magen, beschleinigt die Verdauung, verdünnert das Geblüt, er löst die zähen Säfte auf, und treibt auf den Urin. Er hilft vor einen schwachen Magen, vor den Eckel, der von einem Uebeꝛfluß von Feuchtigkeiten herrührt, vor die Windcolic und vor die Verstopfung der monatlichen Zeit. Fette, oder auch phlegmatische Personen darfen ihn dann und wann gar wohl trinken, und endlich so ist er auch alsdann dienlich, wenn man zu viel getrunken hat.*

* Diese Würkung hat der Caffee nur alsdann, wenn er ächt ist, wohl zubereitet worden, und zur rechten Zeit getrunke

Bey allen diesen guten Eigenschaften aber ist dennoch der tägliche Gebrauch des Caffees schäd-

---

trunken wird. Ich verhoffe daher meinen Lesern nicht zu mißfallen, wenn ich ihnen hiervon eine kurze Nachricht ertheile.

1. Der beste Caffee ist der, welcher hübsch grün ist; daher der surinamische selbst dem levantischen N B. bey uns vorzuziehen, indem derselbe nicht so lang unter Wegs, und eben daher auch nicht so gelb wie der levantische Caffee ist. Je frischer der Caffee, desto grüner ist er.

2. Wenn er trocken, voll, etwas schwer ist, und nicht auf dem Wasser schwimmt.

Und endlich 3. auch nach dem Rösten stark bleibt, angenehm und lieblich riecht und schmeckt.

Dessen Zubereitung.

Man muß den Caffee lieber zu wenig als zu viel brennen; denn in letzterm Fall bleibt nichts als eine unnütze Erde und ein unangenehmes Oel zurück. Es muß dieses Brennen in einem verschloßnen Geschirr geschehen, damit nicht das angenehme Oel durch den Camin verfliege, und niemals mehr gebrannt werden, als man braucht. Ist der Caffee gemahlen, so läßt man ihn nicht bey dem Feur kochen, sondern, nachdem man blos heisses Wasser darauf gegossen, auf einem gelinden Kohlfeur in einem irdenen Topf, wie den Thee, sieden. Man nimmt ein Loth gebrannten Caffee, auf drey Dresdnercaffeetassen, deren man höchstens dreye auf einmal trinken darf. Trinkt man den Caffee mit Sane oder Rahm, so wird er dadurch aus einem verdün-

nern

schädlich; indem er sehr hitzig und scharf ist, die schwefelichte Theilgen des Bluts entwickelt, und die Lebensgeister in grosser Menge zerstreut. Er ist auch melancholischen, hy-

---

nernden Mittel ein sehr stark mästender Trank, und darf daher von ausgezehrten und hagern Leuten mäßig, von fetten Personen aber niemals getrunken werden. Mit Milch mag er immer Morgensfrüh oder Vormittags von denjenigen, die die Milch vertragen können, und um diese Zeit keine Beschwerlichkeit vom Caffee empfinden, genossen werden. Dieses aber geht nach Tisch durchaus nicht an, denn alsdann muß der Caffee pur getrunken werden, indem man bey der Mahlzeit nicht nur Wein, sondern auch gemeiniglich saure Sachen genießt. Endlich so ist drittens die bequemste Zeit den Caffee zu trinken der Nachmittag, 2 bis 3 Stunden nach der Mahlzeit; denn alsdann ist die Verdauung wo nicht ganz, doch meistens vorbey, die durch einen frühzeitigen Gebrauch desselben nothwendig unterbrochen wird. Wer es vor gut findet meinem unmasgeblichen Rath zu folgen, der trinke des Morgens Thee, und um die angesetzte Stunde des Nachmittags Caffee, so werden nicht nur die von der Abendmahlzeit des vorigen Tages im Magen zuruckgebliebene Ueberbleibsel abgespühlt, sondern auch die von dem Mittagsessen nach geschehener Dauung vorhandne Unreinigkeiten desto besser und eher durch den Stuhlgang fortgeschafft werden. Mehrere Nachrichten findet man in den Schriften des Hofmanns, Schaarschmids, Krügers, Neumanns und anderer mehr.

Der Uebersetzer.

pochondrischen, cholerischen, zornigen, hagern ausgezehrten, und besonders solchen Personen, die sehr bewegliche Nerven haben, durchaus schädlich. Endlich, so hemmt er auch den Schlaf, es wäre dann, daß man sich, durch den täglichen Gebrauch desselben, daran gewöhnt hätte.

Man lasse daher die leere Einbildung immer fahren, daß der Caffee denen mit einer beständigen Neigung zum Schlaf geplagten, der Schlafsucht, und andern ihr ähnlichen Krankheiten unterworfnen Personen in der That eben so gesund seye, als man uns dessen bereden will. Es ist allerdings wahr, daß der Caffee das Blut stark antreibt, und die Lebensgeister in Bewegung setzt. Allein was folgt auf eine so hefftige Bewegung? das Geblüt und die verdünnerte und schaumende Säfte gerinnen, nachdem die Würkung des Caffees vorbey ist, sie werden dadurch desto dicker, und bringen also die Gefahr, die man abwenden wollen, nur desto näher herbey. Man schlage eine Zeitlang Milchrahm, so wird daraus ein dichter Cörper, der Butter entstehen; man thue eben das mit dem Blut, so wird es gieren, schäumen, und ein dichter Klumpen daraus werden, der dadurch, daß

er

er die zarten Gefäse verstopft, tausend Krankheiten verursachen kann. Die Erfahrung bekräftigt zum Unglück nur allzusehr diese Meinung. Niemals hat es so viel Schlagflüsse gegeben, als seit der Zeit, da man sich des Caffees bedient.

Man sollte billig diesen Trank, als ein nothwendiges Hülfsmittel vor die Unverdaulichkeit, den schweren Kopf, und andre Uebel mehr, betrachten; und ihn, so bald als er die erwartete Hülfe geleistet, wieder aussetzen. Man würde weit besser thun, wenn man sich in allen Stücken der Mäßigung befleissen wollte, so würde man nicht nöthig haben, alle Tage ein Mittel vor die Unmäßigkeit zu gebrauchen. Man verbessert den Caffee, vermittelst Milch oder Milchrahm, und Zucker. Auf diese Art wird er vom Frauenzimmer, dem er nicht so schädlich als den Mannspersonen ist, statt des Frühstücks eingenommen.

Der Thee.

Der Thee zertheilt, verdünnert, treibt den Harn, eröffnet, und hält an; er wascht das Blut ab, vertreibt das Kopfweh, hebt die Verstopfungen der Eingeweide, befördert

die Dauung, und lindert den Magenkrampf. Er ist fetten und verschleimten Personen, und besonders denen Niederländern, die viel fettes Bier und Butter geniessen, dienlich.

Der Thee reizt und trocknet die Brust; es müssen sich dahero auch magre, und solche Personen, die eine zarte Brust haben, desselben enthalten. Er ist auch den Weintrinkern eben so wenig gesund; ausserdem, so verursacht auch der Thee Ohnmachten, und ein Zittern der Glieder.

Ueberhaupt sind die häufige warme wäßrige Getränke, und auch selbst der Thee, wenn man sich derselben ohne Noth bedient, schädlich; indem sie den Magen schlapp machen, und endlich mit der Zeit Unverdaulichkeit, Winde und Schleim veranlassen.

Wird der Thee mit Milch vermischt, so reitzet er weniger.

Es giebt zwey Gattungen Thee; den Thee Bou und den grünen Thee. Ich ziehe den letztern nach dem Kaiserthee, den man unverfälscht kaum bekommen kann, dem erstern vor. *

Von

* Wie gerne wollte ich nicht auch hier die Kennzeichen von der Güte dieser verschiedenen Arten des Thees mittheilen,

Von der Chocolade.

Das Hauptstück von der Chocolade ist der Cacao; man vermischt gemeiniglich damit allerhand Gewürze. Meistentheils wird auch die Vanille dazu genommen.

---

len, weñ dieselben hier in Augsburg ächt zu bekommen wären. Der wahre Kaiserthee ist unmöglich, und zwar um das Geld, darum man ihn verkauft, in Deutschland zu haben, da derselbe nur vor den chinesischen Hof gesammelt wird, und selbst in China, nach dem Bericht des Neuhofs in seiner chinesischen Reisebeschreibung im 15 Capitel, das Pf. 100 Reichsthaler kost. Der Theebou, der wegen seiner, den Magen stärkenden, Kraft vor allen andern warmen wäßrigten Getränken gerühmt, und uns von den Holländern überschickt wird, ist größtentheils nichts anders als die Thea fusca, Bohea dicta, der ordinaire, das ist die allerschlechteste und gemeinste Art des Theebou, und was den grünen Thee anbetrifft, so würde ich hier gar wohl mit dem ordinairy groone thée, wie ich ihn Zeit meines Aufenthalts in Leyden getrunken habe, vorlieb nehmen. Warum trinken wir nicht lieber, statt dergleichen chinesischem Stroh, einen Thee von unsern frischen wohlriechenden Kräutern. Die Chineser selbst müssen davon sehr viel halten, denn sie trinken, wenn sie sich was zu gut thun wollen, wie Krüger erzählt, unsern Salbey statt des Thees.

Der Uebersetzer.

Man machet aus der Chocolade Teig, trockne Küchlein, und einen Trank; und von diesem letztern ist hier eigentlich die Rede.

Auf diese Art wird die Chocolade mit Milch, mit Sane, und auch blos mit Wasser zubereitet.

Der Chocolat befördert die Verdauung, giebt viel Nahrung, versüßt die scharfe Feuchtigkeiten auf der Brust, macht die Lebensgeister rege, reitzt zur Liebe, widersteht der Fäulniß der Säfte, und ist, besonders im Winter, alten und phlegmatischen Personen dienlich.

Man soll sich dessen nicht allzuoft bedienen, denn er macht, indem er stärkt, den Cörper erhitzt, und das um so viel mehr, wenn zu dessen Zubereitung viel scharfes Gewürz, als Pfeffer, Muscatblüh, Vanille, und andere mehr, genommen werden. Er ist jungen Leuten, und hitzigen und cholerischen Temperamenten durchaus schädlich.

Der sogenannte Gesundheitschocolat, zu dessen Verfertigung man nicht so viel Gewürz nimmt, hat zwar keinen so starken und angenehmen Geruch, als der erstere; er ist aber auch nicht so schädlich.

Von

Von den starken oder geistreichen Getränken.

Es giebt zweyerley Arten dergleichen starken und geistreichen Getränke. Gemeine, deren sich der gemeine Mann bedient, und die abgezogne Wasser.

Die erstere werden von gewissen Früchten, Blumen, Korn, Beeren und Körner, auf die man Brantewein gießt, und mit Zucker lieblich macht, verfertigt; und man schwächt so gar zum öftern die Stärke des Branteweins dadurch, daß man weissen Wein, oder auch blos Wasser, daran schüttet.

Die abgezogne Wasser werden aus den nämlichen Materialien, nachdem man sie in Wein, Brantewein, und andern dergleichen Feuchtigkeiten mehr, hat weichen und gieren lassen, und herübergezogen, zubereitet. Das Danzigerwasser, dieses so starke Getränk, wird blos aus Haber, den man im Wasser hat weichen und gieren lassen, verfertigt.

Dergleichen Getränke sind überhaupt lauter schleichende Gifte, die die Gesundheit allmählich schwächen. Sie erregen in unserm Eingeweide und Gefässen ein Feur, das die Werkzeuge des Lebens vertrocknet, und die

Triebfedern, die unsre Maschine bewegen, zernichtet. Diejenige, die der gemeine Mann trinkt, sind, da sie nicht so stark sind, am wenigsten schädlich. Junge Leute, und Personen vön sanguinischem, cholerischem und melancholischem Temperament, sollen sich dergleichen Getränkes enthalten.

Es sind auch die abgezogne Wasser ferner, Vormittags nüchtern getrunken, weit schädlicher, als nach dem Essen; indem sie in einem leeren Magen weit stärker, als in einem mit Speisen angefüllten würken.

Man muß dergleichen Getränke blos als starke Arzneyen betrachten, deren man sich in gewissen Umständen bedienen kann; niemals aber dieselbe allzuoft, oder in Menge trinken. Als eine Arzney sind sie gut vor die Winde, die Blähungen, und das Bauchgrimmen, das von Verkältung entsteht; sie beleben gleichsam phlegmatische Personen, und sind auch, wenn man sie nur dann und wann trinkt, denjenigen gesund, die so, wie die Niederländer, alle Tage Bier trinken, und fette Speisen essen. Ich erinnere aber noch einmal, daß man die gebrannten Wasser blos als eine Arzney gebrauchen soll.

Von den kühlenden Getränken.

Die kühlende Getränke, dergleichen die Orgate, Limonade, und die mit Zucker eingekochte Säfte, der Citronen, der unreifen Trauben, und der Johannesbeere sind; und deren man sich im Sommer über der Tafel bedient, sind geschickter den Gaumen zu vergnügen, als daß sie etwas zur Gesundheit beytragen sollten.

Dergleichen Getränke kühlen sehr stark, und hemmen eben dadurch die angefangne Verdauung der Speisen, sie verderben den Magen, und machen einen unangenehmen, und oft gefährlichen Schweiß. Es ist dahero die Gewohnheit, sie über Tisch ohne Noth zu trinken, eine böse Gewohnheit.

Diese kühlende Getränke sind kalten und langsam verdauenden Mägen, so wie auch phlegmatischen und melancholischen Personen schädlich.

Der **Punch**, der bey den Engländern stark getrunken wird, ist nichts anders, als eine Limonade, darzu Brantewein, oder Arac * oder

---

* Dieser Arac ist ein starker Brantewein, der aus Reis gemacht wird, und dessen man sich zu Siam stark bedienet

Es

oder auch weisser Wein gegossen wird. Dieses Getränke schwächt, wenn man es beym Essen gebraucht, die Dauung, es erhitzt, berauscht, bringt den Magen und das Gehirn in Unordnung, und trocknet. Es trägt auch sehr viel zur Verbreitung desjenigen Uebels in England mit bey, welches die Einwohner desselben Consumption * nennen.

Von der Mäßigkeit.

Nachdem ich bishero die mehr oder weniger gesunde Eigenschaften der Speisen und des Getränkes erwogen; so wird es nunmehro nicht undienlich seyn, auch ein und anders von der Maas und Menge, darinn man sie zu sich nehmen soll, zu erwehnen. Und hiermit will ich auch diesem Capitel ein Ende machen, das ich sehr weitläuftig abgehandelt habe, und das ich dennoch, aus Besorgniß, ein oder die andere

Es ist dieser Arac von demjenigen abgezognen Wasser, das man in Indien aus dem Palmbaum verfertigt, und auch Arac genannt wird, verschieden.

* Wir Deutsche nennen sie die Schwindsucht, es drückt aber, da der höchste Grad dieser Krankheit in einem würklichen Geschwär in der Lunge besteht, der Name Lungensucht die Natur derselben weit besser aus.

dere nöthige Gesundheitsregel darinn vergessen zu haben, fast wider meinen Willen beschliesse.

Warum sind doch die Beyspiele des langen und gesunden Lebens der ersten Menschen, der arabischen und egyptischen Einsiedler, und vieler andrer mehr, nicht hinlänglich, der Schwelgerey Einhalt zu thun? Muß man dann, um diesen Endzweck zu erreichen, sie durch die Abschilderung ihrer traurigen Würkungen und Folgen erschröcken?

Unser Cörper braucht so wenig zu seiner Nahrung und Erhaltung seiner Kräfte, daß man erstaunen muß, wenn man siht, daß sich die Menschen so viele Mühe geben, durch verschiedne Zubereitungen und Brühen angenehme Gifte ausfindig zu machen, die sie, den Magen mit Speisen zu überladen, reitzen. Zwölf Unzen feste Speisen, und eben so viel Wasser, waren hinlänglich, den Einsiedlern des Alterthums, bis auf die höchste Stufe des menschlichen Alters, bey gesundem Leib das Leben zu erhalten.

Der, wegen seiner Mäßigkeit so sehr berühmte venetianische Edelmann Ludwig Cornaro gebrauchte, als er im vierzigsten Jahre seines Alters seine Gesundheit in einem fast

gänz-

gänzlichen Verfall sahe, vergeblich alle mögliche Arzneyen; müde, bey den Aerzten Hülfe zu suchen, die, anstatt ihm Linderung zu verschaffen, nur sein Leiden vermehrten, entschloß er sich auf einmal, eine sehr genaue Diät zu beobachten, und genoß gar bald hierauf der angenehmen Gesundheit wieder, und ward, ohne die geringste Unpäßlichkeit zu empfinden, über hundert Jahr alt. Wie viele Personen giebt es nicht, die nichts als Milch zu sich nehmen, und doch bey dieser leichten Kost lange Zeit ohne alle Gebrechlichkeit leben?

Es ist unmöglich eine allgemeine Regel zu geben, wie viel man des Tags essen soll. Die Menge, in der die Speisen genossen werden, muß nothwendig nach der Verschiedenheit des Temperaments, des Alters, des Climas, der Jahrszeit, dem Geschlechte, und dem Stand, in dem man lebt, auch bey verschiednen Personen unterschiedlich seyn.

Ein jeder muß selbst hierüber seine Kräfte prüfen, und die Menge der Speisen darnach vernünftig einrichten, die Erfahrung muß, ohne Widerrede, in diesem Stuck den Ausschlag geben.

Ist nach Tische der Kopf heiter, der Cörper gelenk, das Gemüthe munter und zum Denken aufgelegt, so kann man daraus sicher schlüssen, daß man nicht zu viel gegessen habe. Findet man im Gegentheil, daß der Leib nach dem Essen schwer, und der Geist zum Nachdenken unfähig seye, melden sich saure, garstige oder auch wie faule Eyer stinkende Rülpse; spührt man, daß der Magen geschwollen und angefüllt ist, bekommt man Ueblichkeiten, den Hescher, muß man sich erbrechen, zum öftern gehnen; empfindet man im Gesicht eine fliegende Hitze, zeiget sich daselbst, oder auch auf der Brust, ein Schweiß, ist die Zunge mit Schleim überzogen, stinkt man aus dem Munde, und hat man endlich nach der Tafel einen schweren Kopf, und ein Verlangen auszuspucken, und zwar besonders alsdann, wenn man in der Nacht erwacht; so sind dieses ganz untrügliche Zeichen, daß man entweder zu viel gegessen, oder getrunken habe. In diesen Umständen soll man die Menge der Speisen nach und nach so lange vermindern, bis man keine von diesen Zufällen weiter an sich verspührt. Sollte der Magen so stark überfüllt worden seyn, daß es einem bey nahe davon übel würde; so soll man alsobald lau-

licht Wasser, dünnen Thee oder einen Trank von Camillen und Cardubenedictenkraut trinken, um so bald als möglich sich zu erbrechen, und dadurch den Magen auszuleeren.

Man soll überhaupt noch mit etwas Appetit von Tisch aufstehen. Dieses ist eine Gesundheitsregel, die jedermann angeht.

Lebhafte Personen, die eine starke Natur haben, sollen, so viel als immer möglich ist, keine genaue Diät halten, und das besonders, wenn sie sich viel Bewegung machen und gesund sind. Sie sollen vielmehr warm, kalt, fett oder auch mager essen; und ohne Unterschied Wein, Wasser, Apfel- oder Birnmost, und Bier trinken; jedoch in keinem derselben zu viel thun, wenn auch gleich diese Erinnerung dem Rath des Hippocrates zuwider laufen sollte; der, wenn man anderst dem bekannten Liedchen Glauben beymessen darf, **alle Monat einmal sich zu berauschen,** erlaubt haben solle.

Leute, die viel zu essen schon einmal gewohnt sind, müssen, wenn sie, es sey nun aus Vorsicht, aus Belieben, oder aus Noth dazu gedrungen, eine genauere Diät in diesem Stück beobachten wollen, nicht auf einmal abbrechen, sondern die Menge der Speisen nach und nach

vermin

vermindern. Eine gar zu schnelle Verände-
rung könnte ihnen gar leicht gefährlich seyn.

Personen von einer schwachen und zärt-
lichen Natur müssen wenig essen.

Sanguinische und cholerische Personen
müssen mehr, als phlegmatische und melan-
cholische Leute trinken.

Kinder müssen zum öftern essen. Man
muß sie keinen Wein, keine gegierte oder geist-
reiche Getränke, auch keinen Caffee trinken
lassen; wenn man anderst ihre Natur nicht
verderben, und ihr Wachsthum hemmen will.

Frauenzimmer müssen weniger als die
Mannspersonen essen.

Junge Leute, die noch wachsen, müssen
auch mehr essen, als ausgewachsne Personen.

Personen, die nicht mehr wachsen, sollen
nicht mehr essen, als was zur Ersetzung des-
jenigen, das durch die unmerkliche Ausdün-
stung und andre Wege verlohren gegangen,
erfordert wird.

Alte Leute müssen wenig speisen, und nichts
essen, als was leicht zu verdauen ist.

In kalten Ländern muß man mehr essen
als in warmen, und festere Speisen geniessen.
Man weiß, daß in einem sehr heissen Clima,
als in Indien, dem mittäglichen America,

und andrer Orten mehr, das Rindfleisch eine zu starke Speise seyn würde. Man ißt daselbst zu Mittage Federvieh, Hammel- oder Schöpsenfleisch, und Wildpret, und nimmt des Abends mit Früchten, und Erfrischungen vorlieb.

Aus eben dieser Ursache soll man auch im Winter eine stärkere Mahlzeit einnehmen, als im Sommer. Die Gelehrte, die Künstler, die sich nicht viel Bewegung machen, müßige Leute und das Frauenzimmer, sollen wenig essen, und dichte, zähe und gesalzne Speisen vermeiden. Acht Unzen Fleischspeisen, zwölf bis fünfzehen Unzen Brod, und Zugemüs von Wurzeln oder Küchenkräutern, ein Seidel Wein, oder höchstens drey Quärtel mit Wasser vermischt, sind vor Personen, die sich nicht viel Bewegung machen, auf einen Tag genug.

Leute, die sich stark bewegen, als gewisse Künstler, Handwerksleute, Reisende, das Landvolk, die Soldaten, und andre mehr, darfen ihrem Appetit folgen, und sollen sich über die Menge und Beschaffenheit ihrer Speisen kein Bedenken machen. Der größte Theil von ihnen ist, zu seinem Unglück, viel zu arm, als daß es ihm schwer fallen sollte, darunter eine Wahl zu treffen; und schätzt sich glück-

lich

lich, wenn es nur sein nöthiges Auskommen hat.

Es ist gesünder des Tages mehr als einmal zu essen. Ich weiß nicht, ob die Wollust, die Gefräßigkeit, oder die Mode, die sogenannte artige Leute nur eine Mahlzeit zu halten gelehrt hat? denn heut zu Tage speisen bey uns die Mannspersonen zu Mittag, und das Frauenzimmer erst zu Nacht.

Wenn man des Tags nur einmal ißt, so überlädt man den Magen; die Verdauung geht hart von statten, und es wird blos ein ungesunder Nahrungssaft verfertigt, und Winde nebst zähem Schleim erzeugt; davon in der Folge Verstopfungen und tausend andere Krankheiten entstehen.

Man thut wohl, wenn man frühstückt. Eine Brodrinde nebst ein Glas Wasser und Wein, kann den Mannspersonen zum Frühstück dienen. Es kann auch eben dergleichen Rinde, in warme Fleischbrüh gedunkt, nicht anders als gesund seyn.

Die Frauenspersonen trinken des Morgens keinen Wein; sie wissen sich aber des Schadens am Caffee mit Milch zu erholen.

Ein Weiser nimmt des Mittags mit einer Suppe, die nicht aufgekocht worden, mit

Rindfleisch, einem Stück Schöpfenbraten, gebratnem Geflügel, Prisolen, einem ungekünstelten und auf bürgerliche Art zubereiteten Ragout, und etwas gestopften Aepfeln oder Birn vorlieb.

Das beste Mittel, die Annehmlichkeit eines sanften Schlafes zu geniessen, ist, wenn man des Abends nichts als ein Stück von einem guten Braten, etwas Beyessen, ein wenig Obst und Confect, und nur sehr selten Salat ißt; und nach Tische noch eine gute Stunde, ein angenehmes Gespräch unterhält.

Es ist weit gesünder, bey dem Essen langsam und wenig, auf einmal zu trinken, als durch Austrinkung grosser Gläser, den Magen schnell zu überschwemmen. Nichts schadet dem Magen mehr, und nichts löscht weniger den Durst, als dergleichen grosse Züge.

Es ist gut, wenn man zu gewissen Stunden speist. Niemand, als Leute, die eine starke Natur haben, und sich stark bewegen, darf diese Regel gering schätzen.

Ausser dieser giebt es noch zwey andere Regeln, die jedermann beobachten soll. Die erste davon ist diese: Man soll niemals etwas essen, wenn man fühlt, daß der Magen voll

ist.

ist. Uebergeht man zu Zeiten eine Mahlzeit, so werden dadurch die folgende desto gesünder.

Die zweyte Regel besteht darinn, daß man die allzugrosse Verschiedenheit der Speisen bey einer Mahlzeit vermeide. Wie ist es möglich, daß der Magen verschiedne Speise verdaue, die zwar an sich selbst gut sind, deren Vermischung aber eine heftige Gierung, Winde und Schleim hervorbringt. Man beklagt sich daher nicht mit Recht, über einen schlechten Magen, wenn man ihn alle Tage, bey einer Mahlzeit, mit verschiednen Arten von Fleischspeisen, Fischen, kalten und warmen Pasteten, einer Menge Brodrinde, Salat, Milchrahm, Hülsenfrüchte, süssem Backwerk, Obst, Bier, Wein, gefrornen Speisen und Getränken, und mit allerhand Arten von Liqueurs überladet.

Sind die Fleischspeisen den Fastenspeisen vorzuziehen? Wir wollen immer der Weichlichkeit, unter ihnen die Wahl überlassen, und glauben, daß beede Arten von Nahrungsmitteln sehr gesund sind, wenn man sich derselben mäßig bedient; und bey der Zubereitung der Fastenspeisen, nicht allzuviel Gewürz gebraucht. Ja ich bin so gar überzeugt, daß sie uns blos, durch ihren wechselweisen Ge-

brauch, Ungelegenheiten verursachen. Der Magen, der eine starke Bemühung bey der Zerreibung der festen Theile des Fleisches, anzuwenden gewohnt ist, spielt gleichsam mit den Fastenspeisen. Wenn man aber hierauf wieder Fleisch- und kurz hernach abermals Fastenspeisen genießt; so wird dadurch seine Kraft unmerklich vermindert, und der Magen verrichtet sodann sein Amt langsamer und mit mehrerer Beschwerlichkeit, als sonsten. Man soll dahero, nachdem man lange Zeit, so wie während der Fasten, nichts als Fastenspeisen genossen, sich die erste Tage über, da man nichts als Fleischspeisen zu essen beginnt, vor allem Ueberfluß hüten, und sich als eine Person, die von einer Krankheit wieder genesen, und ihrem Appetit Abbruch thun muß, betrachten.

Das lange Leben der ersten Menschen, der Weltweisen, die man **Gymnosophisten** nannte, der alten Einsiedler, und der Bewohner der asiatischen Küste, die ausser den Früchten, den Hülsengewächsen, den Wurzeln, der Milch und dem Wasser, keine andre Speisen kennen, ist ein hinlänglicher Beweiß, daß die Fastenspeisen gesund, ja ohne Zweifel noch weit gesünder als die Fleischspeisen sind.

Wie

Wie viel Mönche giebt es nicht noch unter uns, die, nach Satzung ihres Ordens, nichts als Fastenspeisen essen darfen, und die dabey lange Zeit einer blühenden Gesundheit geniessen. Der Mönchstand würde glücklich seyn, wann sie sich nicht selbsten einen würklichen Kummer, über die Beraubung solcher Güter und Ergötzungen machten, die blos in der Einbildung bestehen.

Die Schwelgerey frißt weit mehr
Menschen,
Als das geschärfte Schwert verzehrt.

Das vierte Capitel.

Vom Schlaffen und Wachen.

Der Schlaf besteht in einem Stillstand der Seelenwürkungen, und der willkührlichen Bewegungen, dadurch die dazu gehörige Werkzeuge auf das neue zu ihren Verrichtungen geschickt gemacht werden, und dasjenige, was während dem Wachen verlohren gegangen, wieder ersetzt wird.

Das Wachen herentgegen, ist derjenige Zustand des Cörpers, in welchem diese Verrichtungen und Bewegungen, würklich von statten gehen, und der Leib abgemattet und entkräftet wird.

Während dem Wachen, wird unsre Maschine, stark abgenützt. Es werden alsdenn sowol durch unsre eigne Bewegungen, als auch durch das Reiben der äussern Cörper die uns umgeben, eine Menge Bestandtheilchen desselben losgemacht, die auf keine andre Art und Weise, als durch einen sanften und ruhigen Schlaf, wieder ersetzt werden können.

Die Vortheile, und die Annehmlichkeit des Wachens, ist leicht zu erkennen. Ein Weiser wendet den Tag hauptsächlich darzu an, daß er vor die Nothdurft seines Leibs sorgt; ihm die erforderliche Nahrung verschafft; die Pflichten seines Standes erfüllt; die Gewogenheit seiner Freunde zu erhalten trachtet; das Vergnügen, welches das Studiren verschafft, genießt; nach geschehener Arbeit entweder in einer ausgesuchten Gesellschaft, oder auf einem angenehmen Spatziergang sich erholt, und mit einem Worte, sich selbst genießt, denkt, und wahrhaftig das ist, was er ist. Vergleicht man hiermit den Schlaf,

Schlaf, so ist er in Betracht des geschäftig- und thätigen Menschen nichts anders, als ein frühzeitiger Tod. Und dennoch ist dieses Ebenbild des Todes, das uns alle Tage auf einige Zeit unser selbst beraubt, nothwendig.

Ein allzulanges Wachen erhitzt und erschöpft die Kräfte, und vertrocknet den Leib; es hemmt die unmerkliche Ausdünstung, und verursacht alle diejenige Krankheiten, die darauf folgen, als Fieber, Flüsse, das Podagra, die Wassersucht, und andre mehr; es macht, daß man vor der Zeit alt wird, und alle die Gebrechlichkeiten des Alters empfindet, und beschleinigt den würklichen Tod.

Ein sanfter, ruhiger, dem Alter, dem Temperament, und der Jahrszeit gemäßer Schlaf unterhält, wenn man sich dessen zu den gehörigen Stunden bedient, die Gliedmassen gelenk, er verstärkt die unmerkliche Ausdünstung, benimmt dem Cörper die Müdigkeit, und erfrischt das Gemüth; er ersetzt die den Tag über verlohrne Kräfte, und dient endlich auch darzu, daß wehrend demselben der aus den Speisen im Magen und den Gedärmen verfertigte Saft in den Gefäßen zertheilt, und der daraus bereitete Nahrungssaft

saft durch den ganzen Cörper verbreitet, und an die festen Theile desselben gehörig angelegt werde.

Hieraus aber folgt nicht, daß ein allzulanger Schlaf nicht auch schädlich seyn sollte. Denn durch ihn wird der Cörper träge und schwach, und die Kräfte, anstatt daß sie dadurch vermehrt werden sollten, vermindert, indem er eine allzustarke Ausdünstung des Cörpers verursacht, daher er denn auch besonders denjenigen Personen, die eine schwache und empfindliche Brust haben, höchst schädlich ist; überdas so schwächt auch ein allzulanger Schlaf das Gedächtniß, und benebelt den Verstand. Die Ursache hiervon ist leicht zu finden, und besteht darinn, das während dem Schlaf wenig Lebensgeister, das ist, wenig von derjenigen wunderbaren Feuchtigkeit, die in die Musceln fließt, und durch ihren Einfluß die Lebens- und willkührliche Bewegungen hervorbringt, verfertigt werden. *

Der

* Die geschickteste und berühmteste Aerzte sind in diesem Punct, ganz andrer Meynung, und behaupten mit vielen Gründen das Gegentheil. Der Herr Verfasser sagt selbst, das

Der Tag ist zum wachen, und die Nacht zum schlaffen gemacht, so will es wenigstens die

---

daß der Schlaf das einzige Mittel sey, die den Tag über verlohren gegangene Kräfte wieder zu ersetzen. Ich sehe aber nicht ein, wie dieses möglich wäre, wenn nicht, während dem Schlaf, die abgegangene Lebensgeister, davon die Kräfte unsers Cörpers abhangen, wieder ergänzt würden. Der berühmte Herr Professor Krüger erklärt die Würkungen des übermäßigen Schlaffes auf eine der Natur unsers Cörpers viel gemäßere Art, und man wird mir erlauben, daß ich seine Gedanken, die er uns hiervon in seiner Patologie auf der 371 Seite mittheilt, hieher setze:

„Die Haut wird während dem Schlafe schlaff, die „Schweißlöcher werden daher erweitert, und die Ausdün„stung geht stärker als in dem Cörper eines wachenden und „dabey ruhenden Menschen von statten. Da nun die un„merkliche Ausdünstung, diejenige Art der Ausführungen ist, „durch welche das allerflüßigste und subtilste aus dem Leib „geschafft wird; so entziehet ein übermäßiger Schlaf denen „Säften ihre subtilsten und flüßigsten Theile. Keiner von „diesen ist subtiler als der Nervensaft; derowegen geht „durch unmäßiges Schlaffen der Nervensaft verlohren; der „Nervensaft wird zu den Empfindungen und den Vorstel„lungen der Einbildungskraft erfordert. Wenn man also „zu viel schläft, so werden die Vorstellungen der Sinnen „und der Einbildungskraft schlecht, und von einer geringen „Lebhaftigkeit seyn. Ohne Einbildungskraft ist weder Witz „noch Gedächtniß; ohne Gedächtniß kein Vermögen, den

„Zu-

die Natur haben. Die Sonne zieht den Tag über die Erddünste, und andre schädliche Ausdämpfungen in die Höhe, und die Luft wird dadurch gereinigt und desto gesunder. Bey der Nacht erheben sich diese Dünste nicht von der Erde, indem sie durch ihr eigen Gewicht alsdann herunter fallen; daher denn auch die Luft, besonders im Sommer, um die Zeit, da der Abendduft fällt, nicht so gesund, als den Tag über ist, und blos die angenehme Wärme der Betten verhindert, daß wir ihre schädliche Würkungen in unsre Cörper nicht empfinden. Man durchreise das Land, und man wird dasselbe, ungeachtet des daselbst herrschenden Elendes, das den armen Landmann so gar des nothwendigsten beraubt, dennoch mit starken, gesunden und muntern Leuten bevölkert finden, und das aus keiner andern Ursache, als weil diese Leute der Stimme der Natur Gehör geben, die ganze Nacht hin-

---

„Zusammenhang der Wahrheiten einzusehen, und ohne diese „Einsicht kein Verstand. Derowegen werden alle Kräfte „des DenkungsVermögens durch übermäßiges Schlaffen ge„schwächt; das heißt mit einem Worte, zu viel schlaffen „macht dumm.

Der Uebersetzer.

hindurch ruhig schlaffen, und eben daher den Tag über ohne alle Beschwerlichkeit ihre Arbeit verrichten. Die Weichlichkeit zieht sich in der That dadurch, daß sie die Ordnung der Natur verkehrt, und aus Nacht Tag macht, unzählbare Uebel über den Hals.

Ueberhaupt von der Zeit, in der man zu Bette gehen soll zu reden, so ist zehen Uhr die bequemste Stunde darzu. Thut man dieses, so ist man alsdann im Stand, des Morgens Früh zwischen fünf und sechs Uhr wieder aufzustehen, und seine tägliche Geschäfte zu verrichten. Was vor ein Vergnügen ist es nicht, während der schönen Jahrszeit der Erstlinge eines schönen Tages, und der angenehmen Kühle eines glänzenden Morgens zu geniessen, und wie nützlich ist es nicht vor Gelehrte, und auch solche Personen, die im Cabinet arbeiten, wenn sie schon an dem noch stillen Morgen, zu einer Zeit, da der Verstand weit lebhafter und stärker, zu richtigen und glänzenden Gedanken geschickter, und zur Arbeit am besten aufgelegt ist, nach einer angenehmen Ruhe, sich mitten unter ihren Büchern und Schriften befinden.

Nach dem Abendessen muß man noch anderthalb Stunden warten, ehe man schlaffen geht.

geht. Läßt man diese Regel aus der Acht, so vermischen sich, da die erste Verdauung noch nicht gehörig von statten gegangen, die rohe und zähe Säfte der Speisen mit dem wahren Nahrungssaft, gehen mit ihm in das Geblüt über, und legen an die feste Theile solche rohe und zähe Feuchtigkeiten an, die fähig sind, die Verrichtungen des Cörpers in Unordnung zu bringen.

Es ist ferner zur Gesundheit höchst dienlich, und das besonders solchen Personen, die eine schwache Natur haben, daß man nur wenig zu Nacht speise, wenn man anderst einen ruhigen und angenehmen Schlaf haben will. Ein mit Speisen angefüllter Magen verdaut hart; er muß sodann selbst eine starke Gierung aushalten, dadurch die ganze Maschine in Unordnung geräth. Man wirft sich im Bette von einer Seite auf die andere, ist unruhig, und mattet sich ab. Umsonst ruft man alsdann den Schlaf herbey, er fliehet weit von der Unmäßigkeit, oder betäubt, wenn er auch, nachdem er lange auf sich warten lassen, sich einfindet, blos die aufgebrachten Sinnen. Ein solcher Schlaf wird zum öftern unterbrochen, und von schweren Träumen, erzwungnen und widrigen Schweisen

beglei-

begleitet, und man empfindet, wenn man aus einem solchen Schlaf aufwacht, eine Säure, einen verdorbnen Mund, man hat einen schweren Kopf, und befindet sich weit matter und ermüdeter, als man zuvor, ehe man sich niedergelegt, war.

Es ist auch, um die Süßigkeit eines gesunden Schlaffes zu geniessen, die Gemüthsruhe höchst nöthig. Die heftige Leidenschaften, dergleichen der Ehrgeitz, der Geitz, und die Liebe, besonders wann sie von der Eifersucht begleitet wird, sind, bringen alle innerliche Kräfte und Triebfedern des Cörpers in Unordnung; sie erhitzen die Sinnen, und erhalten unser ganzes Wesen in einer Art von gichterischer Bewegung, bey der kein erquickender und dienlicher Schlaf statt finden kann.

Es ist auch sehr gut, wenn man alle Tage um die nämliche Stunde sich niederlegt und aufstehet, der Schlaf findet sich um desto eher ein, ist nicht so unruhig, und desto gesünder. Ich rede aber hier nicht von Personen, die eine starke Natur haben; Denn diese darfen immer, so wie es ihre Geschäfte mitbringen, in Ansehung der Zeit, da sie schlaffen, eine

Veränderung machen, doch so, daß sie diese Erlaubniß nicht mißbrauchen.

Den Gelehrten ist das Nachtarbeiten sehr schädlich, der Verstand ist nach einem mäßigen Schlaf zur Arbeit und zum Nachdenken weit geschickter, als nach den Ermüdungen des Tages.

Die Bewohner der heissen Länder, als die Indianer, die gegen Mittag gelegne Americaner, die Italiäner, Spanier und Portugiesen, schlaffen nach dem Mittagessen. Ich tadle diese Gewohnheit ganz und gar nicht, die wegen der um den Mittag, in diesen Ländern, ausserordentlich starken Hitze, ein nützlicher und vielleicht auch nöthiger Gebrauch ist.

Ich glaube aber, daß in unsern gemäßigten und kalten Ländern es allerdings ungesund seye, sich den Mittagsschlaf anzugewöhnen. Denn ausserdem, daß er die Verdauung der Speisen hemmt, so macht er auch den Cörper, und den Verstand, dumm und schwer, und man lauft Gefahr, die folgende Nacht nicht wohl zu schlaffen.

Die Dauer des Schlaffens hängt von dem Temperament, dem Alter, und der Jahrszeit ab. Vor gestandne Personen ist ein

Schlaf

Schlaf von sechs bis sieben Stunden hinlänglich. Junge Leute aber, müssen sieben Stunden schlaffen.

Vor Kinder, Frauenzimmer und schwächliche Personen, wird ein Schlaf von neun bis zehen Stunden, erfordert.

Alte Leute, die sechs Stunden wohl schlaffen, haben Ursache damit zufrieden zu seyn, und geniessen gemeiniglich dabey, einer guten Gesundheit.

Es ist hier die Rede nicht von kranken und schwächlichen Personen, denn da ihr Schlaf, gewöhnlicher Weise, unruhig und unterbrochen ist, so kann man ihnen, in diesem Stück keine gewisse Regel vorschreiben.

Der Schlaf ist im Winter stärker, und angenehmer als im Sommer. Man kann dahero in dieser Jahrszeit, immer ein halbes oder ganzes Stündgen zugeben.

Es ist eine gute Gewohnheit, wenn man, da man nicht mehr schläft, alsobald die Federn verläßt. Man verschafft sich dadurch zum vorhinein eine angenehme Ruhe auf die folgende Nacht. Ausserdem so verliert man, wenn man nach einem hinlänglichen Schlaf noch ganze Stunden im Bette liegen bleibt, den kostbarsten Theil des Tages. Dieses

aber heißt in der That das wahre Leben, das Leben der Seele verachten, die natürliche Gaben mit Gewalt stumpf machen, sich der Weichlichkeit aufopfern, und sich den Anfällen einer viehischen Leidenschaft aussetzen.

Man verzeiht es endlich noch denjenigen Schönen, die den ganzen Tag über, nichts anders zu thun haben, als etwan ein Liebesbriefgen anzunehmen, oder eines zu schreiben, den Nachttisch zurechte zu machen, einen erhaltenen Besuch wieder abzustatten, in die Comödie zu gehen, bey einer lustigen Mahlzeit gegenwärtig zu seyn, und über dem Tricktrackspiel, vor langer Weile einzuschlaffen; wenn sie, von der Last ihres Daseyns, zwölf ganzer Stunden, in den Armen der Faulheit ausruhen. Allein nimmermehr würde ich mir einbilden können, daß auch so gar Männer, die ihre Zeit zwischen den Geschäften und dem Studiren einzutheilen bestimmt sind, bis an den lieben Mittag im Bette flacken bleiben sollten; wenn mir die Gebräuche und Sitten der Zeit, in der wir leben, etwas weniger bekannt wären. Diese Faullenzer, die die Erde mit Widerwillen trägt, und die Sonne flieht, werden auch davor gestraft. Sie wissen nichts von der Annehmlichkeit und den Rei-

tzungen der Morgenröthe, und eine lang anhaltende Ausdünstung entkräftet, wehrend der Zeit, da sie in ihrer faulen Trägheit gleichsam begraben liegen, ihre Cörper und ihren Verstand; sie benimmt ihnen die Lust zum Essen, ohne die sie auch bey den herrlichsten und niedlichsten Gastmahlen, ohne an etwas Geschmack oder Vergnügen zu finden, schmachten. Man setze einmal einen Landmann, der von Morgens Früh vier Uhr an gearbeitet hat, und einen Stutzer, oder ein zärtliches Frauenzimmer, das eben so ein Ding ist, an die Tafel, und sage mir alsdann, wessen Glück man am meisten beneide.

Die beste Art sich schlaffen zu legen, besteht darinn, daß man sich auf die rechte Seite legt *, und den Cörper der Länge nach ausstrecke. In dieser Lage haben alle feste Theile, eine gute Stellung; das Blut, und die übrige Säfte, können ungehindert sich bis in die äusserste Gliedmassen des Cörpers verbreiten, indem

* Man folge hierinn dem Rath des Herrn Prof. Krügers, das ist, seiner Empfindung; diese ist besser als alle Vernunftschlüsse. Recht gesunde Leute schlaffen auf der einen Seite so gut als auf der andern.

Der Uebersetzer.

indem alsdann die Spitze des Herzens gegen die rechte Seite der Lunge hängt, und dadurch die größte Freyheit, sich zusammen zu ziehen, und wieder zu erweitern erhält.

Fette, verschleimte, mit Engbrüstigkeit und kurzem Athem, behaftete Personen, sollen sich niemals auf den Rücken legen. In dieser Lage wird das Athemholen verhindert, und Leute, die vom Gries oder vom Stein bedrohet werden, oder Nierenschmerzen empfinden, sollen sich fast völlig auf den Bauch legen. In dieser Lage werden die Nieren weniger erhitzt, es wird der Harn leichter abgesondert, und weit weniger Satz davon in der Blase abgesetzt.

Man soll sich ferner wohl hüten, in ein Bett zu liegen, das unten höher als oben ist. In dieser Lage steigt das Geblüt in den Kopf, und verursacht viele üble Zufälle. Es ist vielmehr sehr gut, wenn man mit dem Kopf höher als mit dem übrigen Leib liegt; man athmet alsdann weit leichter, und es geht der Umlauf des Geblüts gehörig von statten.

Endlich so solle man sich auch im Bett wohl zudecken, um sich dadurch eine gesunde Ausdünstung zu verschaffen.

Liegt man im Bette blos, so lauft man dabey Gefahr, grausame Gliederschmerzen zu bekommen, und das auch mitten im Sommer. Eine mäßige Ausdünstung ist gesund, ein erzwungner Schweiß schwächt, so wie eine allzulang anhaltende Ausdünstung, sehr stark den Cörper. Ein allzuweiches Bett ist ungesund, besonders im Sommer, man schwitzt allzustark darinn. Allein läßt sich auch wol die Weichlichkeit Gesetze vorschreiben?

Das fünfte Capitel
von
der Bewegung.

Nichts ist zur Erhaltung der Gesundheit nöthiger als die Bewegung. Dieses ist eine Wahrheit, von deren Richtigkeit die Alten nicht so gut als wir überzeugt seyn konnten, da ihnen der Umlauf des Bluts unbekannt war; und dennoch waren sie auf die Ausübung derselben sehr sorgfältig bedacht. Cyrus, dieser weise Prinz, machte ein Gesetz, vermittelst welchem den Persianern ausdrücklich anbefohlen wurde, sich alle Tage, vorm Essen eine Bewegung zu machen. Bey den Griechen wurde die Jugend zu allen Leibesübungen

übungen abgerichtet. Das Ringen war eine der vornehmsten. Der von den Römern, dem Kriegsgott Mars, in Rom geheiligte Platz, war blos zu den Leibesübungen für die Jugend, gewidmet.

Ja was sage ich? dieses Volk, lebte, so lang als es die Weichlichkeit nicht kannte oder verachtete, bey nahe sechs ganzer Jahrhunderte, ohne Aerzte, gesund und stark; Ein ausnehmend grosser Vortheil, den sie ohne allen Zweifel ihren täglichen Leibesübungen, und ihrer Mäßigkeit im Essen und Trinken, zu verdanken hatten. Julius Cäsar, wurde, dem Bericht des Plutarchs zufolge, blos durch die Leibesübung auf dem Kampfplatz des Mars, und durch die Fatiguen des Krieges, ohngeachtet seiner schwächlichen Leibsbeschaffenheit, zu einem unermüdeten Helden.

Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Handwerksleute, die bey ihrem Gewerbe einen Theil des Cörpers mehr, als die übrige, anstrengen, auch in diesem Theil mehr Kräfte, als in den andern Theilen des Leibes, haben. Wir selbsten werden, wenn wir unsre rechte Hand gegen die linke halten, finden, daß die erstere dicker und viel stärker ist, als die letztere. Es ist auch die Ursache hiervon ganz natür-

natürlich, indem die rechte Hand weit öfters, als die linke gebraucht wird. Diese Wahrnehmung bringt mich auf einen, in Ansehung der Auferziehung der Kinder, sehr wichtigen Gedanken. Man sollte die Kinder gleich von Jugend an gewöhnen sich beeder Hände, ohne einen Unterschied darunter zu machen, es seye nun beym Essen, Arbeiten oder Spielen, zu bedienen. Durch dieses Mittel, würden sie in beeden Händen, einerley Fertigkeit und Stärke bekommen, und noch über das, im Fall daß sie einen Arm verlieren sollten, sich nicht in derjenigen Verlegenheit befinden, darinn die meiste, die an dem rechten Arm verstümmelt worden, zu seyn pflegen.

Ich sehe in der That die Ursache gar nicht ein, aus der unsre Vorfahren die linke Hand gleichsam verbannt haben. Wir wollen sie daher immer wieder in ihre natürliche Rechte einsetzen, ohne ihrer Schwester, den geringsten Vorzug einzuräumen.

Die vortreffliche Würkungen der Bewegung sind unzählbar. Sie zertheilt und verdünnert das Blut, beschleinigt seine Bewegung, und bringt es zu seiner Vollkommenheit; sie eröffnet die Gefäße, erleichtert den Umlauf der Säfte, und verhindert hierdurch

Verschleimung und Verstopfung der Säfte, die, indem sie in den Haargefäßen stocken bleiben, Verstopfungen, den Scorbut, und die Hypochondrie erregen. Ueberdas so befördert auch die Bewegung die gesunde Ausdünstung, sie unterhält die Geschwindigkeit und Schnellkraft der Mäußlein, und stellt dadurch die Uebereinstimmung der festen und flüßigen Theile wieder her, sie erregt die Lebensgeister, und macht, daß sie desto kräftiger und stärker würken. Phlegmatischen und melancholischen Personen, ist die Bewegung besonders unumgänglich nöthig. Ja ich glaube nicht, daß ich zu viel sage, wenn ich behaupte, daß eine, den Kräften der Person, die sie macht, gemäße Bewegung, einen grossen Theil der langwierigen Krankheiten heben, und um so viel eher ihnen vorbeugen könne.

So gesund aber auch immer die Bewegung ist, so soll man sich dennoch derselben vorsichtig bedienen. Eine jede Ausdünstung, die eine Müdigkeit und heftigen Schweis verursachet, schwächet die Fäsergen, anstatt dieselbe zu stärken, sie beraubt den Cörper seiner Säfte, und erschöpft denselben.

Man soll sich wol hüten, gleich nach dem Essen sich eine Bewegung zu machen, wenn man

man sich nicht unumgänglich darzu gezwungen sieht. Denn da um diese Zeit der Magen voll ist, so macht die Bewegung, daß der noch nicht gehörig verfertigte Speisesaft in das Geblüt übergeht, die Absonderungen zu frühzeitig erfolgen, und die gute Säfte mit den Excrementen aus dem Cörper weggehen.

Wenn man nach der gemachten Bewegung schwitzt, so soll man sich durchaus nicht dadurch, daß man an der Luft stille sitzen bleibt, allzukaltes oder mit Eis frischgemachtes Wasser, oder sonst ein kühlendes Getränke, dergleichen die Orgate, Limonade und andre mehr sind, zu sich nimmt, erkälten. Man würde hierdurch Gefahr laufen, die unmerkliche Ausdünstung auf einmal zu hemmen; in welchem Falle die Säfte, dadurch, daß sie in das Geblüt zurück tretten, Flüsse, Catharren und andre Krankheiten mehr verursachen würden.

Man soll vielmehr alsdann, in einem vor dem Zugang der Luft, wohlverwahrten Zimmer, noch einige Zeit, auf und abgehen; oder sich ans Feuer setzen, oder ein gutes Glas von einem unvermischten und nicht allzukalten Wein trinken; und man würde desto sicherer gehen, wenn man sich mit einem trock-

nen,

nen, warmen Tuche reiben liesse, und neue Wäsche anziehen wollte.

Hat man einige Tage hinter einander sich stark bewegt, ist man mit der Post geritten oder gefahren, hat man lange gejagt, oder eine weite Reise zu Fus gemacht; so muß man wenigstens einen ganzen Tag stille liegen.

Dergleichen Ruhe verschafft die gehörige Zeit, in welcher das, was während der starken Bewegung vom Cörper verlohren gegangen, wieder ersetzt werden kann; indem während derselben die klebrigte Theile des Blutes an die Stellen der verlohrnen wieder angelegt werden. Wie süß, wie angenehm schmeckt nicht das Bett ermüdeten Personen.

Damit man aber desto leichter, von der Würksamkeit und dem Nutzen der unmerklichen Ausdünstung überzeugt werde, so halte ich es vor nöthig, die Art und Weise, auf welche sie bewerkstelliget wird, zu erklären; ja es wird, um sich einen vollkommnen Begriff davon machen zu können, nicht undienlich seyn, wenn wir bey dieser Erklärung, bis auf die Verwandlung des Milchsaftes im Geblüt, zurücke gehen.

Der

Der im Magen, vermittelst einer guten Verdauung, verfertigte Milchsaft, wird aus ihm, durch die Würkung desselben, in den Zwölffingerdarm getrieben, und daselbst mit dem Gekrösdrüsensaft, und der Galle vermischt. Hierauf dringt der reinste Theil des, durch diese Mischung vollkommen gemachten, Milchsafts in die Milchgefäse der ersten Ordnung, um nach den Gekrösdrüsen gebracht zu werden. Aus diesen geht er in die Milchgefäse der zweyten Ordnung über, und diese schütten ihn in den peguetianischen Sammelkasten aus, der zwischen den Wurzeln des Zwerchfells liegt. Nachdem der Milchsaft in diesem allgemeinen Behältniß desselben, aufs neue gegiert *, so steigt er durch den Brustcanal in die Höhe, um in die linke, unter dem Schlüsselbein gelagerte Blutader, gebracht zu werden; diese bringt ihn in die Hohlader, aus der er sich nach unten in das rechte Herzohr begiebt, aus diesem kömt er in die rechte

Kam-

* Es geschieht hier keine Gierung; es wird vielmehr daselbst eine Menge lymphatischer Feuchtigkeiten dem Milchsaft beygemischt, die vieles beytragen, damit der elbe desto eher in die Natur unsrer Säfte verwandelt werden könne.

Der Uebersetze.

Kammer des Herzens, wo der Anfang zu seiner Verwandlung in Blut gemacht wird. Nachdem sich das Blut, das die Hohlader in die nämliche Herzkammer zuruck führt, mit demselben vermischt; so wird er bald darauf mit dem Blut in die Lungenpulsader getrieben, und in ihren Aesten durch die ganze Lunge verbreitet, um daselbst von der in der Luft befindlichen Säure abgekühlt zu werden. Hierauf sammelt sich der Milchsaft in den Wurzeln der Lungenblutader, die ihn nach dem linken Herzohr zurück bringt, aus dem er in die nämliche Kammer des Herzens gebracht wird. Aus dieser wird der nunmehr in Blut verwandelte Milchsaft * in den Stamm der grossen Pulsader getrieben, um in allen davon abstammenden Pulsadern des Cörpers, nach den obern sowol als untern, ja bis in die äusserste Theile desselben verbreitet zu werden. Indem nun das Blut durch die fleischerne Theile und die Mäuslein des Cörpers

* Ausser der Würkung des Herzens und der Lunge, wird auch noch die Würkung der übrigen Pulsadern hierzu erfordert, und der dem Blut beygemischte Milchsaft, wird erst, nachdem er einige Stunden mit dem Blute herum getrieben worden, in Blut verwandelt.

Der Uebersetzer.

pers fließt, so setzt es die Lympe oder den Nahrungssaft, das ist seinen reinesten und feinsten Theil, davon das Wachsthum junger Leute, und die Ersetzung des verlohrnen, bey gestandnen Personen herkömmt, ab. Nach dieser zum Leben unentbehrlichen Verrichtung, wird das Blut von dem Ursprunge und haarzarte Wurzeln der Blutadern eingesogen, und in die Hohlader wieder zurück gebracht, um den vorigen Lauf aufs neue zu beginnen.

Vermittelst dieses Umlaufes, gehet die ganze Masse des Geblüts, bey einem gesunden Menschen, nach den Wahrnehmungen des berühmten **Lowers**, in einer Stunde mehr als vier und zwanzigmal, durch das Herz; indem aber das Blut, nach dieser Rechnung, alle Tage ungefähr fünfhundert sechs und siebenzigmal durch den ganzen Cörper seinen Umlauf vollendet, so führt dasselbe auch dessen gröbere Theile mit sich fort, und jagt sie, unter der Gestalt eines unsichtbaren Dampfes, durch die Schweislöcher der Haut aus dem Cörper; und eben dieser unmerkliche Dampf wird die Ausdünstung genennet.

Der

Der berühmte Sanctorius, hat bemerkt, daß bey einem gesunden Menschen, der innerhalb vier und zwanzig Stunden, acht Pfund an Speisen und Geträncken zu sich nimmt, fünfe durch die Ausdünstung des Cörpers wieder weggehen: und nun kann man leicht urtheilen, was vor grausamen Schaden dieselbe im Cörper verursachen müsse, wenn sie plötzlich und auf einmal gehemmt wird. Es entstehen auch in der That daher, bey nahe alle Krankheiten, und besonders die Catarrhen, Flüsse, Gliederschmerzen, das Seitenstechen, die bösartigen Fieber und andre Krankheiten mehr.

Nichts ist geschickter, nichts ist dienlicher, diese zur Gesundheit unentbehrliche Ausdünstung gehörig zu unterhalten, als die Bewegung des Cörpers; indem durch dieselbe die Würkung der festen, in die enthaltne flüßige Theile verstärkt, der Umlauf des Blutes beschleunigt, und dieses, sich der salzichten, rohen und verdorbnen Theilgen, die es bey sich führt, durch diesen Weg zu entledigen, in Stand gesetzt wird.

Ich werde aber, ehe ich von der vornehmsten Arten der Bewegung des Cörpers handle, erst den Unterschied zeigen müssen,

der

der zwischen der unmerklichen Ausdünstung und dem Schweis, statt findet. Unter der unmerklichen Ausdünstung versteht man demnach denjenigen leichten und unsichtbaren Dunst, vermittelst dessen, die rohe und grobe Theilgen, die mit dem Milchsaft ins Blut übergehen, aus dem Cörper fortgeschafft werden. Der Schweis herentgegen, ist ein merklicher Dampf, der aus den Endungen der ausdünstenden Gefäßen der Haut, und ihren Schweislöchern, unter der Gestalt kleiner Tropfen Wasser, zum Vorschein kommt, und den Cörper und die Hemder benetzt.

Der Schweis beraubt das Blut seiner flüßigsten Theile, und trocknet es aus, er schwächt den Cörper, und erschöpft denselben. Die unmerkliche Ausdünstung herentgegen ist, wenn sie nicht allzustark von statten geht, allezeit gesund, und daher auch ihre Hemmung allezeit schädlich.

Es giebt verschiedne Arten Leibesbewegungen. Hieher gehört

1. das **Reuten**, das meiner Meynung nach, vor allen andern den Vorzug verdient. Keine von allen Leibesbewegungen hat bessere Würkungen im Cörper, und trägt mehr zur

Beschleunigung des Umlaufs des Geblüts, dessen Verdünnerung, zur Eröfnung der Gefäße, und zu dem gehörigen Fortgang einer gesunden Ausdünstung bey, als das Reuten. Wie denn auch in der That diese Bewegung zu Pferde die Gesundheit erhält, schwache und zärtliche Personen stärkt, der Schwindsucht vorbeugt, und diese sowol, als auch die Stiche in der Brust, die Mutterbeschwerung und die Hypochondrie heilt. Es bewahrt dasselbe vor dem Podagra; ja Sydenham hält es so gar vor ein gewisses Mittel in der würklichen Lungensucht *.

Befindet man sich zu schwach, die starke Bewegung des Trots, oder des Gallops zu ertragen, so muß man einen Schritt reuten. Man soll nicht eher trottiren, als bis man sich

---

* Diese unheilbare Krankheit läßt sich so leicht nicht vereuten, als der Herr Verfasser gedenkt. Ich folge in diesem Stücke dem vortrefflichen Krüger, und rathe diese Art der Bewegung hauptsächlich solchen Personen, welche von Unverdaulichkeit und Winden Beschwerungen haben, und eben daher den Hypochradisten; indem dadurch der Unterleib erschüttert, der Abgang der Blähungen befördert, das Gemüth aufgemuntert, und die Herzhaftigkeit vermehrt wird, woran es ihnen so sehr zu fehlen pfleget.

Der Uebersetzer.

sich stark genug zu seyn glaubt, dessen starke Erschütterung aushalten zu können.

Es ist auch nicht hinlänglich, nur dann und wann diese Art der Bewegung zu machen. Soll das Reuten diejenige Würkung haben, die man davon erwartet, so muß man alle Tage, ungefähr drey Stunden vor Tische dazu wiedmen.

Ich schreibe mit Vergnügen, von dieser Bewegung, der ich zum Theil die Gesundheit, deren ich, bey einem sonst ziemlich schwächlichen Cörper geniesse, zu verdanken habe. Ich hatte in meiner Jugend zum öftern, sehr schmerzhafte Stiche in der Brust, Fieber, und nur allzuoft Catharren und Schnuppen, allein das Reuten und einige Reisen, haben mich dergestalt davon befreyt, daß ich mich dermalen kaum, noch dieser meiner alten Beschwerlichkeiten erinnere. Warum lasse ich mich doch immer von meinen Geschäften, die doch blos von mir abhangen, verhindern, diesem Hülfsmittel, welches uns unzählbare Annehmlichkeiten verschafft, so oft, als ich es wohl wünschen möchte, meine Erkenntlichkeit zu bezeugen.

Herr Genneté, der sich durch die Erfindung verschiedner nützlichen und angenehmen Maschinen bekannt gemacht, hat erst kürzlich, einen mechanischen Reutsessel erfunden, auf dem man sich in seinem Zimmer, eben die Bewegung machen kann, die man, auf dem besten, abgerichteten Pferde hat; Man kann auch statt dieses Sessels sich eines hölzernen, ausgestopften Pferdes bedienen. Aber wie, eines hölzernen Pferdes? giebt es denn keine bequemere Maschine für reiche Personen, das Frauenzimmer, und die verzärtelte Leute?

Ein nicht übertriebnes Jagen, das Ballspiel, das Ballonschlagen, das Schocken auf einem Strick, das Vögeleinspiel, das Wurfspiel, da man mit kleinen Steinchen, oder auch wol mit Gelt, nach einem gewissen Ziel wirft *, das Boslen und Kugelschieben, der Billiard, und andre Spiele mehr, dabey man sich eine Bewegung macht, sind der Gesundheit sehr zuträglich.

Das **Tanzen** hat, ausser den Vortheilen die uns die sogleich beschriebene Leibesbewegungen verschaffen, auch noch den Nutzen,

daß

* le petit pallet.

daß der Cörper dabey eine gute Stellung bekommt, die Schultern unterwärts und zurück gezogen werden, und die Brust dadurch freyer und weiter gemacht wird.

Was das laute Lesen anbetrifft, so bin ich mit dem englischen Schriftsteller *, der dasselbe anpreist, nicht einerley Meynung. Ich glaube vielmehr, daß man eine starke Brust haben müsse, wenn dasselbe nicht schaden soll, und daß diese Art der Bewegung, nur alsdann dienlich seye, wenn die Brust voller Feuchtigkeiten, und sehr verschleimt ist.

Es sind ferner die Gärtnerey, das Drechseln, und andre Beschäfftigungen, dabey man sich bewegen muß, gleichfalls sehr gesund. Man werfe einen Blick auf den Landmann, so wird man sehen, daß, ungeachtet er den ganzen Tag hart arbeitet, er dennoch bey seinen beschwerlichen Verrichtungen munter singt, und sich wohl befindet; da im Gegentheil die reiche Innwohner der Stadt, auch selbst im Schoos des Vergnügens und des Ueberflusses, gähnen, und von einer Menge Unpäßlichkeiten beschwert werden. Das Po-

* Mackenzie Geschichte der Gesundheit das 11 Capitel von der Bewegung.

erhellt nunmehr von selbsten, daß das Reisen, auf welcherley Weise man dasselbe auch unternimmt, sehr gesund seye. Es geschahe ohne allen Zweifel zufolge dieser Wahrnehmung, daß die römischen Aerzte ihre schwindsüchtige Kranke, nach Alexandria, und nach Egypten schickten, und sie von dort gesund wieder in Rom zu ihrem Vergnügen anlangen sehen. Cicero, der von Geburt an sehr schwächlich war, erhielt durch das Reisen seine verlohrne Gesundheit wieder, und verschaffte sich dadurch einen ziemlich starken Cörper.

Man erinnert sich alhier noch ganz wohl desjenigen Hülfsmittels, welches ein berühmter Arzt einst seinem Freunde verordnete, der sehr hartnäckigte Zufälle hatte, die aus einem fast gänzlich verdorbnen Magen, und einem gehemmten Umlauf der Säfte, entstunden. Er schickte ihn nach Spaa; kaum war der Kranke daselbst angelangt, so erhielte er ein Schreiben von seinem Doctor, darinn er ihm meldete, daß er, nach einer reifen Ueberlegung seiner Umstände, das Spaawasser für ihn untauglich zu seyn erachtete, und daß er ohne Verzug nach Barege abreisen sollte. Als der Kranke dahin gekommen, so fand er bey seiner Ankunft abermal einen Brief von ihm,

darinn

darinn er ihm berichtete, daß er nach abermaliger Berathschlagung über seine Krankheit, vor sehr gut befinde, ohne Verzug nach dem Gesundbrunnen zu St. Amand aufzubrechen. Allein der Patient schrieb noch unter Wegs an seinen Arzt, daß er weiter keines Brunnen bedürfe, und daß er, vollkommen wieder hergestellt nach Paris zurück reisen würde. Und eben das wollte sein Esculap haben.

Bediente sich nicht auch der Herr Doctor Dumolin des Zutrauens, das die Kranke in ihre Aerzte setzten, um einer Dame vom ersten Range die Gesundheit, die sie verlohren zu haben glaubte, in der That aber selbst zu Grund richtete, wieder herzustellen? Er machte ihr erstaunend viel Rühmens von gewissen Pillen, die er erfunden hätte, die dann verlangte welche davon zu haben, der Doctor versprach ihr auch dieselbe zu geben, jedoch mit dem Beding, daß sie alle Tage, Morgens Früh, zwischen fünf und sechs Uhr aufstehen, sodann sich drey Stund lang, zu Fus oder zu Pferd, oder im Wagen, oder auf dem Billard eine Bewegung zu machen; zu Mittage gut, aber lauter gesunde Dinge, zu essen, zwey oder drey Stunden nach Tisch abermal

eine dreystündige Bewegung vorzunehmen und des Abends wenig und nur leichte Speisen zu geniessen. In einer Zeit von sechs Wochen war die Dame vollkommen hergestellt; und konnte gar kein Ende finden, die Vortrefflichkeit und Güte der Pillen des Herrn Doctor Dumoulins zu erheben. Allein dieser redliche Mann war so aufrichtig, und gestund ihr, daß sie ihre Gesundheit blos der Bewegung zu verdanken hätte, keineswegs aber den Pillen, die aus nichts, als aus Brodkrume, gemacht worden wären.

Die beste Mittel, welche Tronchin bey seiner Durchreise durch Paris dem Frauenzimmer, und den müßigen Leuten anpries, bestunden in der Verordnung, daß sie selbst ihre Zimmer aufreiben und scheuren, das Holz, das sie brauchten, in eigner Person sägen, und in ihren Gärten umgraben sollten. Das Frauenzimmer machte sich hierauf, weil es so Mode war, einige Zeit lang eine Bewegung, und die aufsteigende Dünste und Mutterbeschwerungen verschwanden auf einmal, welche die Trägheit gar bald darauf wieder zurück rufte.

Was das lange Reisen zur See betrifft, so halte ich es hier vor nützlich, denjenigen, die

die dergleichen unternehmen, wohlmeinend anzurathen, alle Tage vier oder fünf Stunden auf dem Verdecke auf und abzugehen, und das besonders alsdann, wenn ihre Reise nach dem heissen Clima, das ist nach der Linie, zugeht; denn sonst laufen sie Gefahr, den Scharbock zu bekommen; dergleichen Reisen müssen vor einen Reisenden, der auf dem Schiff nichts zu thun hat, ganz und gar nicht als eine gesunde Bewegung angesehen werden.

Da die Bewegung so herrliche Dienste leistet, so soll ein jeder sich derjenigen Art derselben bedienen, die sich am besten vor seine Natur, Kräfte, Alter, Stand und Glücksumstände schickt.

Junge Leute müssen mehr Bewegung machen, als Greisen.

Starke Personen sollen sich mehr bewegen, als schwächliche, dergleichen das Frauenzimmer und die Kinder sind.

Glückselig ist in diesem Stücke das Landvolk, dem sein Stand eine beständige Bewegung verschafft.

Dergleichen Bewegung ist besonders in unsern mitternächtlichen und kalten Landen höchst nöthig, um die daselbst, durch die Nässe und Kälte verschlossene Schweislöcher zu eröffnen,

öffnen, und die dadurch nur allzuoft gehemmte Ausdünstung wieder in Gang zu bringen.

Das **Reiben**, kann die Stelle der Bewegung vertretten. Die Alten gebrauchten dasselbe weit stärker als wir. Ich weiß nicht, warum Leute, die viel sitzen, sich nicht dieses heilsamen Mittels bedienen, um den Mangel der Bewegung dadurch zu ersetzen.

Durch das Reiben, werden die Schweislöcher der Haut eröffnet, die Verstopfungen in den äussersten Enden der Gefäße gehoben, die Bewegung des Bluts befördert, die Ausdünstung des Cörpers erleichtert, kurz, es hat dasselbe bey nahe einerley Würkung mit der allergesündesten Bewegung. Es ist dasselbe ganz besonders in den Flüssen und Gliederschmerzen dienlich. Ja ich habe so gar gesehen, daß durch öfteres Reiben hinter den Ohren die Taubheit, wenn sie im Anfang derselben vorgenommen worden, mehr als einmal geheilt worden.

Das Reiben besteht darinn, daß man sich entweder den ganzen Cörper, oder nur gewisse Theile desselben, alle Tage Morgens Früh, oder Abends eine gewisse Zeit, zum Exempel eine halbe Stund lang, vor einem guten Feuer, mit warmen Tüchern, oder auch mit engli=

englischem Flanell, oder auch mit einer groben Bürste reiben läßt. Was vor ein Unterschied ist nicht zwischen einem Pferde, das alle Tage, und einem, das niemals gestriegelt wird; dieser Vergleich wird vielleicht die Eigenliebe eines Stutzers demüthigen, aber ist er deßwegen weniger richtig?

Wenn ich oben, ein paar Worte zum Lobe des Spatzierens, gesagt, so habe ich dabey blos das Spatzierengehen in einer reinen Luft, dabey man sich würklich eine Bewegung macht, vor Augen gehabt. Denn ich nenne die öffentliche Oerter, dergleichen unsre Gärten und die Bastey ist, wo sich die Personen von Anstand, und die vornehme Leute in ihren Wagen, darinn sichs sehr bequem sitzt, einfinden, keine Spatziergänge. Heißt denn das sich eine Bewegung machen? Heißt das nicht vielmehr sein unnützes Daseyn zeigen? Kaum kann ich mich enthalten das, was der König und Prophet David von den Götzen sagt, auf diese weibische Müßiggänger zu deuten: Sie haben Füsse, und gehen nicht, sie haben Hände, und arbeiten nicht, sie haben Köpfe, und denken nicht. Diese wachsende sich selbst bewegende Maschinen, schmachten auch mitten im Schoos des Ueberflusses und der Verschwendung,

dung, und beschweren die Erde mit einer Last, die kaum in die Augen fallen würde, wenn sie nicht die Menge der Pferde, der Wagens, der Bedienten und der Hunde, in deren Besitz ihre ganze beschwerliche Grösse besteht, sichtbar machte.

Das sechste Capitel
von den
Ausführungen und Absonderungen.

Die Speisen, die wir geniessen, gehen nicht ganz, sondern erst nach einer gehörigen Verdauung, in das Geblüt.

Der gröbste und terrestrische Theil derselben steigt, nachdem er die verschiedne Krümmungen der Gedärme durchwandert, und aller Milchsaft, den er bey sich führt, daselbst ausgesogen worden, in den Mastdarm hinab, und wird, durch die gewöhnliche Oeffnung des Leibs, aus dem Cörper fortgeschafft. Es bleibt auch selbst nicht einmal derjenige Theil der Speisen, der unter der Gestalt des Milchsaftes ins Blut kömmt, völlig in demselben. Es werden vielmehr die gröbste, und am wenigsten verdaute Theile desselben, in den Nieren von ihm abgesondert, von diesen in die

Harn-

Harnblase gebracht, und mit dem Urin abgeführt. Indem hierauf der Milchsaft durch die Speicheldrüsen, durch die Schleimdrüsen, der Nase und durch die Augendrüsen fließt, so werden auch in diesen eine Menge sereuser und schleimichter Feuchtigkeiten abgesondert, die hernach durch den Mund, die Nase, und die Augen ihren Ausgang nehmen. Es geschieht ferner, in den Geburtstheilen, eine sehr nöthige Absonderung, und auch diese sind noch nicht der Ort, durch welchen der schlechteste Theil eines guten Milchsaftes, aus dem Leib geschafft werden soll. Das Geblüt wird erst durch die unmerkliche Ausdünstung, deren Art, Weise und Würkungen wir weiter oben erklärt haben, von allen rohen und schleimichten Theilen; wodurch seine natürliche gute Beschaffenheit verderbt werden würde, vollkommen gereinigt. Und nun laß ich einen jeden selbst urtheilen, was der Nahrungssaft, dessen sich die Natur zur Bildung und Ernährung des Cörpers bedient, für ein reiner und ausgearbeiteter Saft seyn müsse.

Man ist nur alsdann gesund, wenn alle Absonderungen und Ausführungen des Cörpers gehörig von statten gehen. Wir wollen eine jede ins besondre abhandeln.

Von den Excrementen.

Bey einem gesunden Menschen müssen die Excrementen weder zu hart, noch auch zu weich seyn, und die Gestalt der Gedärme haben, durch die sie gehen.

Leute, die einen allzuharten und wenigen Stuhlgang haben, sind hitziger Natur, und hartleibig. Es begegnet dieser Zufall besonders Personen, die entweder durch vieles Arbeiten oder Fasten ganz erschöpft worden; ferner denjenigen, die einen schwachen Magen haben, und bey denen die wurmförmige Bewegung der Gedärme sehr schwach ist; und endlich drittens alsdann, wenn man zu viel Wein oder gebrannte Wasser getrunken.

Man muß daher, diesen Fehler zu heben, die letztere keine gebrannte Wasser, und ihren Wein mit Wasser vermischt trinken lassen; die erstere aber müssen im Arbeiten und Fasten nicht zu viel thun; und damit die schwache Mägen, und die träge Gedärme, zu ihrer Verrichtung aufs neue angereitzt werden mögen, lauter leicht zu verdauende Speisen, und zwar wenig auf einmal, essen, und darauf von einem erquickenden Getränke hinlänglich trinken.

Die-

Diejenige, deren Stuhlgang allzuweich und häufig ist, sind gemeiniglich solche Personen, die allzunahrhafte Speisen, und noch über das in allzugrosser Menge, geniessen. Der damit überladne Magen, erzeugt blos einen schlecht verdauten Milchsaft, und zwar in so grosser Menge, daß er nicht alle von den Milchgefäsen aufgenommen werden kann, daraus denn nothwendig sogleich zwey üble Folgen entstehen müssen; denn erstlich bleibt in diesem Fall, derjenige Theil des Milchsaftes, der, weil er nicht in die Milchgefäse eindringen kann, mit den Excrementen in die dicke Gedärme gehen muß, daselbst liegen, und geht in Gierung, wird saur, und macht Winde, Leibschmerzen, und die Hypochondrie, und da auch selbst derjenige Theil des Milchsaftes, der ins Geblüt geht, alsdann schlecht verdaut, und daher zäh und nicht gehörig bearbeitet ist, so müssen auch hieraus zweytens, allerley Unordnungen, darunter die gehemmte Ausdünstung, deren Folgen allezeit gefährlich sind, die vornehmste ist, im Cörper entstehen.

Hier ist wohl zu merken, daß man nach einer Mahlzeit, dabey man mehr als gewöhnlich gegessen, sich nicht sogleich noch an demselben, oder auch den folgenden Tag darauf,

unpaß befinde. Ich habe aus der Erfahrung gelernet, daß schwächliche Leute, die alle Tage Oefnung haben, in diesem Fall, erst zu Ende des dritten Tags, Leute von starken Naturen aber, zu Ende des zweyten Tages welche bekommen; diese Wahrnehmung findet auch bey der unmerklichen Ausdünstung statt. Man wird dahero, die üble Würkungen der Gefräßigkeit, erst nach Verlauf einer dieser doppelten Anmerkung fast gleichen Zeit, empfinden.

Hieraus erhellt, was man vor irrige Meynungen von der Unverdaulichkeit hege. Wie viele Personen werden nicht dadurch, daß man ihnen, wenn sie sich einige Zeit, nach einer starken Mahlzeit, plötzlich übel befinden, unvernünftiger Weise eine Ader öffnen läßt, ums Leben gebracht. Ein unwissender Wundarzt fragt nicht erst den Kranken, ob er nicht etwa zwey oder drey Tage vor seiner Unpäßlichkeit, im Essen und Trinken zu viel gethan habe. Das Aderlassen ist sein Handwerk, und er schlägt immer drauf los. Ich möchte wohl wissen, was man dabey wagen würde, wenn man bey dergleichen Umständen statt der Aderläße, dem Patienten laulicht Wasser, oder ein gelindes Brechmittel reichte?

Das beste Mittel, einen durch allzuvieles Essen geschwächten Magen, wieder gut zu machen, ist die Beobachtung einer genauen Diät, das heißt, man muß alsdann einige Tage lang wenig, und nur lauter leicht verdauliche Speisen essen, und vor allen Dingen sich eine Bewegung machen.

Wie viele Krankheiten ziehen nicht unvernünftige Säugammen ihren Säuglingen durch allzuofte Darreichung der Brüste zu? Es geschieht dieses, wenn man sie reden hört, um die Kinder zu stillen. Allein weit gefehlt, das allzuofte Säugen ist vielmehr die Ursache, die den Kindern, diesen unschuldigen Schlachtopfern ihrer Unwissenheit, Schmerzen und Unruhe macht, und ihr Geschrey verdoppelt, indem dergleichen allzustarke Nahrung denselben Bauchgrimmen, Durchfälle, Beängstigungen und Gichter verursachet. Will man solchem Leiden der Kinder, so zu reden, in einem Augenblick abhelfen, so muß man sie absorbirende Pulver aus Muscheln, Corallen, Krebsaugen und anderm mehr nehmen lassen, damit die saure Schärfe, in ihrem mit Milch überladnen Magen, dadurch gehoben werde.

Man sieht alle Tage, sowol hypochondrische, als auch mit der Mutterbeschwerung behaftete Personen, die sich über Kopfweh, Niedergeschlagenheit des Gemüths, über Ohnmachten, und andre Zufälle mehr, beklagen; und dem ungeachtet den Magen mit saftigen Speisen, starkem Getränke, und damit es ihnen nicht übel werde, auch wol gar mit den sogenannten stärkenden Herz- und Magenwassern überfüllen. Diese gute Leute sehen wol nicht ein, daß sie durch dergleichen hitzige Dinge ihr Uebel ärger machen; indem sie im Cörper eine Gierung erregen, darauf Blähungen und Winde erfolgen, die sodann verursachen, daß das Geblüt in allzugrosser Menge nach dem Gehirn getrieben wird. Man lasse dergleichen Personen zu einer guten Diät zurück kehren, man gebe ihnen gelinde Nahrungsmittel und keine erhitzende Getränke; man lasse sie zum öftern eine gute Motion machen, und ihren Leib bürsten, so werden ihre Magen, und ihre Gedärme gar bald, wieder die verlohrne Kräfte erhalten.

Man erkennt leicht an der Farbe der Excrementen, was es mit der im Cörper die Oberhand habenden Galle für eine Beschaffenheit habe, das heißt, ob sie gelb, grün,

schwarz, oder verschleimt seye. Man soll aber hierauf eben nicht sehr Achtung geben, es wäre dann, daß man eine beträchtliche Unordnung im Cörper bemerkte, denn alsdann ist diese Aufmerksamkeit allerdings nöthig, um noch in Zeiten den üblen Folgen davon durch ein dienliches Verhalten vorbeugen zu können. Ausserdem aber soll ein gesunder Mensch mäßig und nüchtern leben, im übrigen die Natur schalten und walten lassen. Ueber das, so ist es auch bey gesunden Tagen eben so leicht nicht, die Beschaffenheit der Säfte, aus den Farben der Excrementen zu erkennen. Es sind dieselbe auch einige Tage noch hernach, nachdem man grün Kraut gegessen hat, grün, und man würde sich sehr betrügen, wenn man glauben wollte, daß man eine grüne Galle im Leib hätte. *

* Ich erinnere mich hier, nicht ohne Lachen, der unnöthigen Angst, die ich einem sehr schönen, aber damals sehr blassen und verstellten, Frauenzimmer unschuldiger Weise verursachte. Ich verordnete ihr einen Kräuterwein, darinn eine gute Dosis von der Limat. ♂ war. Das liebe Kind hatte ihn kaum einige Tage gebraucht, so klagte sie mir mit Thränen, daß sie den Brand 'm Leib hätte, und daß sie den

Personen, die alle Tage einmal richtig zu Stuhle gehen, befinden sich wohl, und man kann von ihnen bey nahe behaupten, daß sie weder in Ansehung der Menge, noch auch der Beschaffenheit der Nahrungsmittel, über die Schnur hauen, und daß sie sich gehörig bewegen.

Junge Leute, die mehr als ausgewachsene und alte Personen essen, haben auch mehr und öfters eine Oefnung.

Man darf aber dessentwegen nicht sogleich unruhig und besorgt seyn, wenn man etwa zwey Tage lang keine Oefnung hat, und das um so viel weniger, wenn man ein schlechter Esser, dabey trockner Natur ist, und wenig Motion macht.

Die-

---

verwünschten Kräuterwein nicht mehr trinken wollte. Ich wollte wissen warum? und sie antwortete, daß sie gar nicht mehr an ihrem Unglück zweiflen dürfte, da es ganz schwarz von ihr gienge. Sie gab sich aber bald zufrieden, als ich sie versicherte, daß dieses ein gutes Anzeigen von dem Nutzen der Arzney und eine ganz natürliche Folge wäre; und die nach und nach sich wieder einfindende rothe Wangen, die ihr mehr Vergnügen, als die Hebung ihrer übrigen Beschwerlichkeit machten, überzeugten sie von der Wahrheit dessen, was ich ihr sagte, vollkommen.

Der Uebersetzer.

Diejenige, die von Nerven- oder andern langwierigen Krankheiten genesen wollen, müssen mäßig leben, und viel Bewegung machen; allein eben diese Lebensart macht, daß sie manchmalen zwey bis drey Tage lang keine Oefnung haben. Dergleichen Krankheiten entstehen gemeiniglich von der Erschlaffung der Fäsergen, und man muß nothwendig dieser ihren Zusammenhang vermehren, und sie dadurch stärker machen, damit sie auf das neue eben so stark wie in gesunden Tagen, die enthaltene flüßige Theile würken, wenn man dergleichen Uebel aus dem Grund heilen will. Dieses aber kann bey einem allzuoffnen Leib nicht geschehen.

Es ist eine üble Gewohnheit, wenn man ohne Noth, sich oft ein Clystier geben läßt, man gewöhnt sich gar bald dergestalt daran, daß man ohne diese wenigstens unangenehme Ceremonie nicht mehr zu Stuhl gehen kann. Man thut weit besser, wenn man, im Fall daß man verstopft ist, eine gute Diät beobachtet, und lauter anfeuchtende Speisen und Getränke genießt.

Doch wir wollen die Empfindlichkeit der Leute nach der Mode nicht noch mehr reitzen. Das, was ich bishero von dieser Materie

geschrieben, ist für Personen, die ihre Gesundheit erhalten wollen, hinlänglich, einem mit der Genesung andrer beschäftigten Arzte aber ein reicher und überflüßiger Stof zum fernern Nachdenken.

Von dem Urin.

Die zwote Ausführung, geschieht durch den Urin, und man kann aus der Beschaffenheit und Menge desselben den gegenwärtigen Zustand der Gesundheit erkennen, und voraus sehen, was man in Ansehung der Nahrungsmittel vor Veränderungen machen müsse *. Will man sein Wasser untersuchen, so muß man es in ein kögelformiges Glas, dergleichen Form die gewöhnliche Gläser haben, das aber viel feiner und glätter seyn muß, thun. Man nimmt hierzu das Wasser, das man des Morgens Früh abschlägt, und läßt es vor der Untersuchung einige Zeit im Glas stehen.

Der

* Das getraue ich mich nicht zu behaupten; ich gestehe vielmehr aufrichtig, daß ich einige Krankheiten, ausgenommen den Nierensaft, vor ein sehr betrügliches Zeichen, und die gewöhnliche Wahrsagerkunst aus dem Crystallnenglase vor lauter Charletanerie und Betrügerey halte.

Der Uebersetzer.

Der Harn eines gesunden Menschen, der eine vollkommen gute Natur hat, und sich so wie in allen Stücken, auch besonders bey Tische zu mäßigen weis, und sich gehörig bewegt, ist Zitronenfärbig, und hat einen leichten Satz, der von der Mitte des Glases an, bis auf den Boden geht, und dergleichen Urin ist ein Kennzeichen einer guten Verdauung.

Wenn man viel blasses, dünnes und durchsichtiges Wasser läßt, so bedeutet es, daß die Dauung nicht gehörig von statten gegangen, daß der Chylus oder Milchsaft, durch die Werkzeuge der zweyten Kochung nicht gehörig bearbeitet, und die Ausdünstung des Cörpers gehemmt worden seye. Es zeigt auch an, daß man entweder zu viel gegessen, oder zu viel Wein, oder starke Liqueurs getrunken habe. Nimmt man dieses gewahr, so muß man, um die Zufälle zu vermindern, die Menge der Speisen verringern. Sollte aber, auf einen dergleichen häufigen Abgang, eine Traurigkeit des Gemüths, Schauder, und ein Frost in den äussern Theilen des Cörpers, reissende hin und her fahrende Gliederschmerzen, Kopfweh, die Colick, und das Grimmen sich einstellen, so muß man, wenn

man zu Bette geht, Krebsaugen, oder ein wenig Alkermeslatwerge, oder blos weissen Wein mit Molken vermischt zu sich nehmen.

Ist der Urin trüb, oder voller ziegelfärbigem Bodensatz, so kann man daraus schliessen, daß das Blut einen Ueberfluß an dicken Salzen, und rohen Theilgen bey sich führe. Alsdann muß man wenig, und nur leicht zu verdauende Speisen essen.

Geht der Harn in geringer Menge weg, ist er trüb, dick und feuerroth, so ist das ein Zeichen, daß das Blut, durch den Gebrauch geistreicher Getränke, allzustark gesalzner und gewürzter Speisen, entzündet worden. Alsdann muß man alle gebrannte Wasser sorgfältig vermeiden, den Wein mit Wasser vermischt trinken, und gelindere Speisen essen; denn sonst werden sich gar bald hitzige Krankheiten einstellen.

Sieht der Urin rostfärbig und dunkelroth aus, ist er in geringer Menge abgegangen, und ohne Satz, so ist dieses ein Zeichen, daß die Kochung der Speisen nicht von statten geht, daß eine vollkommne Schwächung aller thierischen Verrichtung, und eine Menge roher unverdauter Säfte im Cörper vorhanden sind. Man soll dahero in diesem Fall, stär-

kende und anfeuchtende Mittel gebrauchen, und den festen Theilen ihre verlohrne Kräfte, um dadurch eine gute Verdauung zu machen, zu verschaffen trachten.

In der Steincolick, und wenn ein Stein vorhanden, ist der Harn braun, milchicht, mit Blut, Eiter, Sand und kleinen Fäsergen vermischt. Wie grausam sind nicht alsdann die Umstände, in denen man sich befindet!

Ein Trank von den obersten Herzgen oder Blättgen des Glaskrauts (Parietariæ) und dem Leinsaamen, die man in ein Säckgen von Leinwand thut, und mit warmem Wasser angießt, heilt diese Art von Leibschmerzen, und verschafft denjenigen, die am Stein leiden, Linderung.

Es giebt Leute, bey denen manchmal mit dem Stuhlgang eine weisse, durchsichtige und zähe Materie, mit dem Urin aber ein milchigter und klebrichter Satz abgeht. Man würde sich sehr betrügen, wenn man sich einbildete, daß alle dergleichen Personen Nierengeschwäre hätten. Die weisse Materie, die manchmalen mit den Excrementen weggeht, ist oft nichts anders, als ein Theil des Milchsafts, der von den Milchgefäsen nicht hat aufgenommen werden können; und so kömmt

auch

auch der milchichte Satz des Urins, oft blos von erschlappten Drüsen, der Harnblase und des Harnganges, aus denen er in Menge herfürfließt, her. Man heilt dergleichen Beschwerlichkeiten, auf eben die Art wie die Nervenkrankheiten, durch eine gute Lebensordnung, einige anhaltende Mittel, und durch eine gehörige und dienliche Bewegung.

Man macht im Winter mehr Wasser, als im Sommer; indem man alsdann nicht so stark ausdünstet. Es ist auch der Harn im Sommer schwerer und viel gelber, als im Winter. Ja es wird derselbe, wenn das Geschirr, darinn er aufbehalten wird, nur etwas unrein ist, und auch nur wenig Bodensatz, von der vorigen Nacht her, darinn bleibt, in wenig Stunden gieren, trüb und stinkend werden. Der zurückgebliebne Bodensatz ist eine so würksame Hefe, daß er auch selbst das gemeine Wasser in wenig Tagen zur Fäulniß bringen würde.

Personen, die Spargel gegessen haben, geben einen stinkenden Urin von sich, indem diese den Harn sehr stark treibende Pflanze, die Salze des Urins in grosser Menge entwickelt; daher auch alle diejenige, die mit Steincolick, oder mit Nierenkrankheiten behafftet

hafftet sind, diese Art des Zugemüses niemals essen sollen.

Bey Leuten, die einiges Harz, als peruvianischen Balsam, Terebinthen oder sonst eins eingenommen, oder auch nur den Dampf des angezündeten Terbinthins eingeathmet haben, ist der Urin von einem angenehmen Geruch, und riecht wie Veilchen.

Man darf sich ferner nicht wundern, wenn der Harn, nach eingenommner Rhebarber, safrangelb ist, und die Leinwand färbt, dergleichen Farbe rührt blos von der Rhebarber her.

Ehe ich diesen Abschnitt beschliesse, so muß ich meinem Leser, den Stuhlgang, die Winde und den Harn betreffend, noch einen sehr wichtigen Rath ertheilen. Ich habe ihn von der Salernitanischen Schule abgeschrieben, und er ist, besonders vor Mannspersonen, in Betracht des Harns, höchst wichtig. Hier ist er:

Halt den Stuhlgang, noch die Winde,
noch den Harn jemals auf,
Folge vielmehr der Natur, und laß
ihr den freyen Lauf.

Doch

Doch wer weiß, ob nicht vielleicht allzukeusche und züchtige Ohren sich durch diese Anmerkung beleidiget finden!

Von der unmerklichen Ausdünstung.

Die unmerkliche Ausdünstung, ist eine der wichtigsten Ausführungen des menschlichen Cörpers. Da ich allbereits in dem Capitel von der Luft und der Bewegung davon gehandelt habe, so werde ich mich hierbey so wenig als möglich aufhalten.

Diese gehemte Ausdünstung ist bey nahe die Ursache von allen Krankheiten. Sie kann aber eben sowol durch die Kälte und Nässe, als auch durch ein unmäßiges Leben verstopft werden, und im letztern Fall sind die Folgen davon desto schlimmer und gefährlicher. Denn wenn die zähen und groben Säfte, die durch die Ausführung aus dem Cörper fortgeschafft werden müssen, bis zu der Haut nicht durchdringen können, so häufen sie sich unmerklich, sie werden verdickt, sie tretten in das Geblüt zurück und verderben dasselbe, sie hemmen die übrige Absonderungen des Cörpers, und bringen dadurch die ganze Einrichtung desselben in Unordnung. Das ist die wahrhafte

Büchse

Büchse der Pandora, und das ist die wahre Quelle, woraus die Fieber, Catharren, Flüsse, die Schwindsucht, die Verstopfungen der Eingeweide, Entzündungen, Gliederschmerzen und die Gicht entspringen.

Man thut sehr unrecht daran, wenn man einen Schnuppen oder Catarrhen vor nichts achtet. Wie oft sind nicht Geschwüre in der Lungen und hartnäckige Brustflüsse, auf einen nicht recht abgewarteten Catarrhen erfolgt!

Man soll vielmehr, so bald man einen Schnuppen oder Catarrhen an sich vermerkt, sogleich einen Scrupel von dem Krebsschalenpulver einnehmen, und ein Glas laulichtes Getränke mit Syrop de Capillaire, und zehen Tropfen Hirschhorngeist darauf trinken, um die Ausdünstung wieder in Gang zu bringen, und eben dieses thut auch der Theriac. Hustet man, so soll man Früh und Abends eine ungesalzne Brüh von einer Kalbslungen trinken, und lauter gelinde, und leicht zu verdauende Speisen geniessen. Man muß zugleich auch alle Kälte vermeiden, und sich besonders die Füsse und die Beine reiben lassen; denn dieses ist eigentlich der Ort, woran man sich gemeiniglich zu erst verkältet. Man kann auch einige Tage, ein von englischem Flanell gemach-

gemachtes Leibgen tragen; und endlich so muß man auch den Kopf wohl bedecken, und den Hals und die Schultern verwahren, auch einige Tage im Bett wohl zugedeckt bleiben. Fångt man hierauf, nach einem gehabten Catarrhen, an stark zu schwitzen, so muß man alsdann hůbsch warme Kleider tragen, und sich måßig bewegen.

Die **Winde**, diese heut zu Tage so gemeine Plage, entstehen gleichfalls von der unterdrůckten Ausdůnstung und der schlechten Verdauung der Speisen. Man mache, daß diese Ausdůnstung und die Verdauung wieder gehörig von statten gehe, so wird man auch keine Winde mehr haben.

Der **Schweis** ist, wie ich schon gesagt habe, eine gezwungene und merkliche Ausdůnstung, er entsteht von einer Erschlaffung der Fåsergen, öftern Gebrauch geistreicher und hitziger Getrånke und des Caffees, von starken Bewegungen, wiederholtem Wachen, von der Hitze der Luft, und heftigen Gemůthsbewegungen, der Schweis erschöpft und schwåcht den Cörper, will man haben, daß er nachlasse, so muß man alles dasjenige, was ihn veranlassen kann, vermeiden,

den, und sich eines kühlenden Getränkes bedienen.

Personen, die stark unter den Armen, an den Händen, oder auch an den Füssen schwitzen, handlen sehr unvernünftig und setzen sich einer grossen Gefahr aus, wenn sie diese bey ihnen zur Gewohnheit gediehene Ausführungen, so beschwerlich und unangenehm sie auch sind, zu stopfen trachten. Die Feuchtigkeiten, die durch diese Weg fortgehen, würden alsdenn in das Geblüt zurücktretten, dasselbe verderben, und sehr gefährliche Krankheiten erregen.

Von den Absonderungen, die im Mund vorgehen.

Es geschieht auch im Mund, und das besonders im Winter, wenn man einen Catarrhen hat, eine sehr häufige Absonderung. Es besteht dieselbe in einer schleimichten und zähen Feuchtigkeit, welche aus den Drüsen des Mundes, des Halses, des Schlundes und des Magens herbeyfliest.

Man muß aber unter dieser Feuchtigkeit und der Lymphe einen grossen Unterschied machen. Die Lymphe ist der allerkostbarste Theil

des Blutes, die um den Mund, den Gaumen und den Schlund anzufeuchten und zu erfrischen, aus ihren Drüsen quillt, und zugleich auch bey der Verkauung der Speisen vieles mit beyträgt. Der dicke Speichel, das ist die zähe Feuchtigkeit, davon hier die Rede ist, herentgegen besteht in einer verdorbnen, scharf und klebrig gewordenen Lymphe, dergleichen schlimme Eigenschaften, diese letztere fast allzeit nach einer gehemmten Ausdünstung des Cörpers, an sich zu nehmen pflegt.

Es ist auch dahero, um diesen unangenehmen und beschwerlichen Ausfluß zu stopfen, hinlänglich, daß man durch eine gute Lebensordnung und die gehörige Bewegung die Ausdünstung wieder in Gang zu bringen suche.

Man muß den scharfen und zähen Speichel, der in den Mund kommt, ausspucken, und das vornehmlich, wenn man einen Brustcatarrhen hat; man soll sich aber, wie wir es schon weiter oben angerathen haben, wohl in Obacht nehmen, die Lymphe auszuwerfen. Es ist daher eine sehr schlimme Gewohnheit, wenn man, ohne feuchter Natur, ja voller Rotz und Schleim zu seyn, Toback kaut oder raucht; und auch alsdann thut man unrecht,

wenn

wenn man eine Gewohnheit daraus macht. Eine trockne Diät nebst einer mäßigen Bewegung, wird auch in diesem Fall weit dienlicher seyn, als ein dergleichen Mittel, welches macht, daß die Säfte durch einen Weg ausgeführt werden, den die Natur nicht vor sie bestimmt hat. Man weißt, daß die Anzahl der Hypochondristen und Schwindsüchtigen, seit der Zeit, da man in Frankreich Toback zu rauchen und zu kauen angefangen hat, sehr stark zugenommen habe.

Man nennt eben diese Absonderung auch Schleim, wenn sie von einer Erschlaffung der Fäsergen, oder von einem feuchten Temperament entsteht, zur Gewohnheit geworden, und nicht so zähe ist, als sie bey denen mit einem Brustcatarrhen behafteten Persónen zu seyn pflegt. Läßt sich dieser Schleim durch eine trockne Diät und die Bewegung nicht abtreiben, so muß man sichs gefallen lassen, sie Zeit Lebens zu behalten. Inzwischen soll man auch alsdann alles, was sehr stark kühlt und anfeuchtet, vermeiden.

Von der Absonderung der Nase.

Die gehemmte Ausdünstung des Cörpers, verursacht, eben sowol als eine Schwach-

heit der Nerven, daß in den Drüsen der Nase, eine scharfe und zähe Feuchtigkeit abgesondert, und durch dieselbe ausgeführt wird, und diese Feuchtigkeit geht, bey einem starken Kopfcatarrhen, am häufigsten weg. Das sicherste Mittel, dergleichen unangenehmes beständiges Tröpflen der Nase los zu werden, besteht, wenn es nicht von einer Schwachheit der Nerven herkommt, in der Bemühung, die unmerkliche Ausdünstung wieder herzustellen.

Ueberhaupt sollen diejenige Personen, die viele Feuchtigkeiten im Kopf haben, und bey denen folglich dergleichen Absonderung beständig geschieht, den Kopf, den Hals, und die Schultern, mit aller Sorgfalt warm halten. Thun sie dieses nicht, so ist das geringste kalte Windchen schon hinreichend, ihnen den Schnuppen, Flüsse an den Augen und Ohren, das Zahnweh, einen bösen Hals und tausend andre Ungelegenheiten zu machen.

Leute von hitziger und trockner Natur, wissen nichts von dergleichen Absonderung; ausser wenn sie den Schnuppen haben, der ihnen aber selten zustoßt; ausserdem so nimmt man auch wahr, daß sich dergleichen Personen fast gar nicht schneutzen.

Und

Und hier ist der Ort, auch mit ein paar Wörtgen des Schnupftabacks zu erwehnen, der seit kurzem so stark gebraucht wird.

Vom Toback.

Der Toback kam um das Jahr 1626, einige Zeit nach der Einschiffung des Dyvel Dénambuc, um die Antillische Inseln zu erobern, da der Cardinal Richelieu erster Staatsminister war, zuerst nach Frankreich. Das Pfund kostete damals zehen Franken, eine Summe, die heut zu Tage, da der Werth des Geltes fast um die Helfte gestiegen, ziemlich beträchtlich ist. Die Kaufleute, die ihn zu erst in Persien, in der Türkey und in Moscau einführen wollten, waren nicht so glücklich, als diejenige, die ihn zu uns brachten. Amurat der vierte, und der damalige Großherzog von Moscau, verboten den Gebrauch desselben bey Strafe, die Nase, oder auch wol gar das Leben zu verlieren. Wie viel Gesichter ohne Nasen würde man nicht heut zu Tage sehen, wenn dergleichen Verbot zu unsrer Zeit erneuert würde!

Der Toback ist eine scharfe und stachlichte Pflanze, die, wenn sie zu Pulver gemacht wird, die äussersten Spitzen der Fäsergens in

der Nase reitzt, und einen Ausfluß durch die Nase erwecken; dieses ist die Ursache, warum Leute, die viel schnupfen, sich oft und stark schneutzen.

Ist es aber auch gesund, wenn man sich oft schneutzt? und werden nicht, gesetzt daß auch feuchte Naturen und verschleimte Personen sich wohl dabey befänden, Leute von einem trocknen, hitzigen und cholerischen Temperament sich ein oder die andere Unpäßlichkeit zuziehen?

Ich antworte hierauf kürzlich: Was die erste betrifft, so darfen sich dergleichen Personen, die viel Feuchtigkeit im Kopf haben, denselben nur hübsch warm halten, sich ofte und wohl kämmen, den hintern Theil des Kopfs, und besonders die Ohren, so oft als es ihm möglich seyn wird, fleißig reiben, so wird sich auch der Ueberfluß der Feuchtigkeiten, der ihnen zur Last fällt, verlieren. Sollte es sich zutragen, daß bey ihnen im Winter die unmerkliche Ausdünstung, auf einmal gehemmt würde; so darfen sie blos diejenige Mittel brauchen, die ich, um sie wieder herzustellen, angezeigt habe, und derjenigen Dinge sich bedienen, deren man sich, ehe noch der Toback Mode wurde, den Schleim aus

der

der Nase fortzuschaffen, bedient hat, als der Betonien, der Mayenblümchen und andrer mehr, und so bald als sie merken, daß bey ihnen alles wieder in Ordnung ist, auch ihren Gebrauch wieder aussetzen.

Die Mayenblümchen reinigen, wenn man sie mit pulverisirtem Caffee vermischt, das Haupt ungemein stark, und folglich ist der Toback vollkommen unnöthig, und das auch so gar in Betracht der feuchten und phlegmatischen Naturen.

Es ist aber auch zweytens der Toback trocknen, cholerischen und hitzigen Leuten höchst schädlich. Er trocknet das Gehirn, verderbt den Geruch, er erhitzt und stöhrt den Schlaf, er berauscht, schwächt die Fähigkeiten des Verstandes, er zernichtet das Gedächtniß, verursacht Dünste und Schwindel im Kopf, schwaches Gesicht, und bereitet der Schlafsucht und dem Schlagfluß, gleichsam den Weg.

Personen, die Toback schnupfen, und besonders diejenigen, die es auch in der Nacht nicht unterlassen, schnaufen mühsam, und sehen sich gezwungen den Mund beständig offen zu halten; wodurch dann die Brust aus-

getrocknet, und manche Krankheit im Hals verursacht wird.

Der Toback, heißt es, macht, daß man sich schneutzt; und das ist auch wahr. Es dient derselbe statt eines Fontanels in der Nase, das man beständig unterhält, und welches macht, daß die Säfte, durch diesen Weg, ihren Ausfluß aus dem Cörper nehmen. Und aus dieser Ursache schneutzt man sich; warum aber soll man sich wohl beständig und ohne Unterlaß schneutzen, da die Natur ganz andre Wege angelegt hat, um sich der überflüßigen Säfte zu entledigen? Aus was vor einer Ursache, soll man Schnupftoback nehmen, wenn man trockner Natur ist? Gesetzt, daß der Toback, auch einigen Personen gesund, ja so gar nothwendig wäre, so sehe ich doch nicht ein, warum man sich dessen beständig bedienen solle. Weißt man dann nicht, daß eine Arzney, die alle Tage genommen wird, aufhört eine Arzney zu seyn? und beweist nicht das Beyspiel des Mithridates hinlänglich, daß auch selbst die Gifte bey denjenigen, die zum öftern davon einnehmen, unwürksam werden? Machen nicht die Türken von dem Mohnsaft einen täglichen Gebrauch, der, da

wir

wir nicht daran gewohnt sind, uns in einer grossen Dosin, auf ewig schlaffen legen würde.

Doch die meisten Liebhaber des Tobacks sehen dessen Gebrauch heut zu Tage blos als einen angenehmen und der Gesundheit ganz und gar nicht nachtheiligen Zeitvertreib an. Allein sie betrügen sich. Kann wol ein Pulver, das das Gehirn reitzt und erschüttert, und alle die schlimme Würkung, deren ich Meldung gethan habe, hervorbringt, als unschädlich angesehen werden? Daß sich der Toback, ungeachtet dessen Gebrauch mißfällt, der Reinlichkeit zuwider und schädlich ist, dennoch auch bey den Franzosen, diesen nach einer jeden neuen Mode höchst begierigen Sclaven, hat einschleichen können, kann ich, ohne den Kopf darüber zu zerbrechen, mir leicht einbilden. Allein das begreif ich in der That nicht, wie er sich bey diesem wankelmüthigen und veränderlichen Volk bereits über hundert Jahr in Ansehen erhalten, und sich bey demselben so beliebt, als er es noch würklich ist, hat machen können. Durch die Begierde des Kaufmanns, etwas an ihm zu gewinnen, ins Land gebracht, von der Mode auf und angenommen, durch einige gute Würkungen, die auch ein Pulver von dem Beto-

nienkraut gemacht haben würde, in Ansehen gebracht, unterstützt von der Staatskunst, von dem Pachter hoch gepriesen, besitzt er, nachdem er zu einem Zeitvertreib der Faulheit, und zu einem Hülfsmittel, die Gesellschaften zu unterhalten, geworden, dermalen würklich eine Stelle unter den blos eingebildeten nothwendigen Dingen, die man weit härter, als die wahre Bedürfnisse des Lebens vermisset.

Allein, wird man hier sagen, wie kann man den Toback aufgeben, wenn man nun schon einmal daran gewohnt ist? würde man sich nicht dadurch viel Beschwerlichkeiten zuziehen? Nein. Es giebt ein sehr sicheres Mittel, von dem Gebrauche des Tobacks abzulassen, ohne daß man davon etwas schlimmes zu besorgen hätte, und dieses besteht darinn, daß man sich den Toback nach und nach abgewöhnt. Ich selbst habe dieses, nachdem ich schon viele Jahre her Toback geschnupft hatte, vor ungefähr sieben Jahren gethan, ohne die geringste schlimme Würkung davon zu empfinden, so viel aber ist auch wahr, daß ich ihn nicht auf einmal aufgab; ich verminderte vielmehr zwey ganzer Monate lang, alle Tag blos die Dosin davon.

Will

Will man davon abstehen, so ist es gut, wenn man den Anfang darmit im Sommer macht, indem zu dieser Zeit die Feuchtigkeiten durch die unmerkliche Ausdünstung sehr leicht verfliegen.

Möchten doch alle Eltern, die den Werth dieser Betrachtung zu schätzen wissen, ihre ganze Aufmerksamkeit anwenden, um zu verhindern, daß sich ihre Kinder diese wenigstens unnütze, oft schädliche, und in Betracht des hohen Preises des Tobacks, vor das Volk, das ihn raucht und schnupft, beschwerliche Gewohnheit niemals angewöhnen *.

Der Spaniol ist, indem er viel feiner als der Toback, dessen man sich in Frankreich bedient, nur desto schädlicher.

Von

* Man kann mich also, indem ich wider den Toback schreibe, nicht beschuldigen, daß ich es eben so machte wie jener Medicus, der bey einer Disputation, darinn der Toback als schädlich verworfen wurde, statt des Herrn Fagon Præses war; denn diesem rufte einer von den Opponenten, da er sahe, daß der Herr Præses, auch selbst in dem Augenblick, da er die Gründe des Respondenten mit vielem Eifer verfochte, sehr begierig Toback schnupfte, zu, Wollen sie wol so gütig seyn, mein lieber Herr Doctor, und machen, daß erst ihr Mund und Nase über diese Frage einig werden.

Von der Absonderung der Thränen.

Die Absonderung der Thränen, hängt von der Aufschwellung der Thränendrüsen, und der Schlappheit der zarten Haargefäse, die sich in denselben endigen, ab.

Kinder, Frauenzimmer und alte Leute weinen leicht, weil die erstere schwache Gefäse und Nerven haben, das Frauenzimmer aber gemeiniglich feuchter Natur ist; bey den alten Leuten aber die Gefäse verstopft, abgenützt und gelähmt sind.

Eine grosse Freude, eine ausserordentliche Traurigkeit, und überhaupt alle heftige Leidenschaften, haben keine andre Sprache, als Seufzer und Thränen. Glücklich ist der, wer in dergleichen Umständen weinen kann: Eine jede schnelle und unerwartete Begebenheit, die uns in Erstaunen setzt, und Seele und Sinnen dergestalt betäubt, daß man nicht weinen kann, hat gemeiniglich vor die Gesundheit, und manchmalen auch so gar vor das Leben traurige Folgen.

Es giebt Personen, die, da sie ein zärtliches Herz vor ein schwaches Herz ansehen, sich äusserst bestreben, niemals zu weinen, wenn sie auch noch so sehr über etwas gerührt

sind.

sind. Wie sehr bedaure ich doch dergleichen Leute, daß sie dem Trieb der Natur widerstehen! Ist es denn eine Tugend sich zu stellen, als wenn man unempfindlich wäre?

Vom Beyschlaf.

Der Beyschlaf, den ich hier als rechtmässig zum voraus annehme, erleichtert den Kopf, er verschafft ein gewisses muntres Wesen, und stärkt den Magen *, wenn man dabey mit Klugheit und Mäßigung zu Werke geht. Schweift man herentgegen dabey aus, so geräth, durch die dabey sich ereignende allzugrosse Verschwindung der Lebensgeister, die ganze Einrichtung des Cörpers darüber in Unordnung, der Kopf wird geschwächt, die Kräfte des Cörpers erschöpft, und die Verdauung der Speisen unterbrochen.

Bey dieser Art von Bewegung, muß man hauptsächlich auf das Alter, die Kräften und das Temperament sehen.

Junge Leute, die, ehe sie ausgewachsen sind, den Ergötzlichkeiten der Liebe nachhängen,

---

* Die leztere Würkung ist vor mich eine neue Entdeckung.

Der Uebersetzer.

gen, bleiben gemeiniglich klein, sie sind schwach, kleber, zu keinen ernsthaften Geschäften geschickt, mit hysterischen und hypochondrischen Zufällen * behaftet. Sie werden auch frühzeitig alt, wenn sie nicht gar unterwegs bleiben.

Es ist also eine sehr schädliche Gewohnheit, wenn man seine Kinder allzujung verheyrathet; sie entkräften sich, ehe sie noch in das gestandne Alter kommen, und dieses macht, daß sie keine Kinder zeugen können; oder, wenn sie auch welche bekommen, dieselbe lauter schwache, übel gebildete und schwer zu erziehende Tropfen sind. Wie ist es möglich, daß ein junger Mensch und ein junges Mädchen, deren Temperamente noch nicht ganz gebildet sind, ihren Kindern eine starke und lebhafte Natur mittheilen sollten! und dennoch sagt man, es geschehe blos in der Absicht, die grossen Familien zu erhalten, daß man die Kinder darvon frühzeitig vermählte. Dieses aber

* Im Französischen heißt es Vapeurs, Dünste. Man belegt die hysterisch und hypochondrische Krankheiten mit diesem Namen, weil man auch in Frankreich ehmals der Meynung war, daß alle ihre Zufälle aus Dünsten entstünden, die aus den Gedärmen und der Mutter in Kopf stiegen.

Der Uebersetzer.

aber ist in der That, grade das wahre Mittel, sie in wenigen Geschlechtern, erlöschen zu sehen. Ein Zufall, der sich hier alle Tage vor unsern Augen ereignet.

Es ist aber ausserdem auch noch eine andere Ursache vorhanden, welche die Eltern, ihre Kinder allzujung zu verheyrathen, billig abhalten sollte, ich meyne die Furcht, daß sie einander bald überdrüßig werden.

Der einmal zur Gewohnheit gewordene Genuß der Ergötzlichkeiten der Liebe mit einer Person, benimmt die Lust darzu; und wenn diese einmal vergangen, so sucht man alsdann an der Unbeständigkeit und Abwechslung einen neuen Reitz zu finden. Wie viele gute Ehen kann man mir wol von derjenigen Gattung der vornehmsten Bürger, die aus Eigennutz, und weil es die Eltern vor gut befinden, dergleichen junge Schlachtopfer viel zu frühe mit einander verbinden, anführen?

Tacitus lobt die alten Deutschen darum, daß sie sich nicht eher verheyrathet, als bis sie dasjenige Alter erreicht hatten, darinn man alle seine Kräfte beysamen hat. Dieses Alter erstreckt sich bey dem männlichen Geschlecht vom fünf und zwanzigsten bis aufs dreysigste,

und

und beym weiblichen vom zwanzigsten bis aufs fünf und zwanzigste Jahr.

Alte Leute müssen den Ergötzlichkeiten der Liebe gute Nacht geben, oder wenn sie ja das Fleisch noch manchmalen daran erinnert, derselben mit einer sehr grossen Mäßigung geniessen.

Der Gebrauch des ehlichen Lebens ist besonders phlegmatischen Personen sehr zuträglich; hitzige und cholerische Personen, sollen sich dabey weit mehr in Obacht nehmen.

Eben dieses sollen auch alle diejenige beobachten, die eine schwache Brust haben. Der öftere Reitz, den sie darzu bey sich empfinden, ist blos eine Würkung eines verderbten Appetits, den man durchaus demmen und unterdrücken muß.

Es giebt keine gefährlichere Klippen vor Personen von beyderley Geschlecht, die mit Brustbeschwerungen behaftet sind, als die Ergötzlichkeiten der Liebe.

Man soll auch seine Kräfte wohl erwegen, ehe man dieselbe mitmacht; indem ein allzustarker Genuß derselben, auch die stärksten Naturen zu Grunde richten kann.

Es ist weit besser, wenn man sich im Beyschlaf abbricht, als wenn man sich dadurch zu Schanden richtet. Ein in der That sehr heilsamer Rath vor neuangehende Eheleute, besonders wenn dieselbe nicht mehr jung sind.

Ueberhaupt aber ist der Beyschlaf alsdenn allezeit gesund, wenn man darauf keine Schmerzen, und keine Entkräftung empfindet. Ein vernünftiger und zärtlicher Mann, muß auch in diesem Stücke glauben, daß er sich sein Vergnügen dadurch, daß er dasselbe sparsam genießt, verdopple. Man kann diesem Grundsatze, auch folgende Anmerkung jenes lateinischen Dichters beyfügen:

Munter kömmt die Liebesgöttinn, traurig geht sie wieder fort.

Haben sich wol jemals die Dornen näher bey den Rosen befunden?

Das siebende Capitel

Von der Reinlichkeit.

Die Reinlichkeit ist eine Aufmerksamkeit, alles dasjenige zu vermeiden, was auf eine unangenehme Art in die Sinnen fällt, und unter den geselligen Tugenden, eine der vornehmsten.

Es erstreckt sich dieselbe auf unsern Leib, unsre Zimmer, unsre Speisen, und unsre Gesellschaften.

Man muß ins besondere sich selbst reinlich halten. Vor diesem bestunde die Reinlichkeit hauptsächlich im Baden; seit dem man aber sich der Wäsche bedient, so braucht man die Bäder weniger.

Man muß die Wasche oft verändern; sie zieht die unmerkliche Ausdünstung, und den Schweis am besten in sich, und erhält folglich dadurch, den Cörper zugleich nett und sauber.

Eine gelaugte Wasch, ist für den Cörper weit gesünder, als eine die nur mit Seife gewaschen worden. Nichts reinigt die Wasche besser als die Pottasche, davon die Würkung der Lauge einzig und allein abhängt.

Ein

Ein hänfenes Tuch ist zu Verfertigung des weisen Zeuges, das den blosen Cörper berührt, dergleichen die Hemder, die Nachtmützen und anderes mehr sind, weit gesünder als flächserne Leinwand, und Catun.

Es ist ferner sehr gesund, wenn man die Nachthembder, von etwas grober Leinwand und starkem Faden hat; da dergleichen Hembder etwas rauh und nicht glatt sind, so reiben sie sich an der Haut, eröffnen dadurch die Schweislöcher, und machen, daß die Ausdünstung, während dem Schlaf, desto besser von statten geht.

Ich sehe wohl, daß ich durch diese Anmerkung, weichliche und verzärtelte Personen in Harnisch bringen werde. Allein ihre Klagen rühren mich nicht, und ich überlasse es ihnen, zwischen dem was gesund ist, und dem was besser steht, nach Belieben, eine Wahl zu treffen.

Man thut wohl daran, wenn man zu Zeiten badet. Das Baden in einem Flusse ist, wenn das Wasser rein ist, und den gehörigen Grad der Wärme hat, das gesündeste; jedoch mit dem Beding, daß man, ehe man ins Wasser geht, sich vorher wohl abgekühlt

 habe,

habe, und niemals, als nach Tisch, derglei-
chen Bad gebrauche.

Durch dieses Baden wird, durch den Druck des Wassers auf den Cörper, der Umlauf des Bluts und der Säfte beschleunigt, die Haut gereinigt, und geschmeidig erhalten, und die äussersten Ende der zarten Haargefäse, durch welche die Ausdünstung geschieht, eröffnet.

Dergleichen Vortheile kann man sich auch zu allen Zeiten durch ein Hausbad verschaffen. Ich kann hier diejenige Bäder, die man erst kurz an der Seine angelegt, nicht genugsam preisen.

Die Alten bedienten sich zu allen Zeiten, und auch so gar im Winter, der kalten Bäder. Pythagoras führte sie unter den Griechen ein, und die alten Gallier hatten gewisse geheiligte Brunnen, darinn sie zum öftern badeten. Galen und Herodot rathen sie des Morgens früh, und nüchtern zu gebrauchen.

Zur Zeit des Plinius, wurde der Gebrauch dieser Bäder so weit getrieben, daß man einander heraus forderte, wer länger darinn bleiben, und es bis zum Zittern aushalten konnte. Man findet auch noch in unsern

sern Tagen, diesen Gebrauch unter den Africanern, den Mohren, und in dem mitternächtlichen America, und verschiednen gegen Norden gelegnen Ländern, als in Moscau, Liefland und Finnland. Die Morgenländer, die Indianer und Americaner, haben gleichfalls den Gebrauch, daß sie ihre Kinder gleich nach der Geburt in kaltes Wasser tauchen*.

Man schreibt denen kalten Bädern einen sehr grossen Nutzen zu. Der plötzliche Eindruck der Kälte in unsre Cörper, heißt es, zieht dessen äussere, und die ihnen zu nächst gelegene Theile alsobald zusammen; hierdurch wird die Schnellkraft der Fäsergens vermehrt,

 und

* In diesem Stück ist man bey uns ganz andrer Meynung, und das neugebohrne Kind muß gleich nach der Geburt in einem warmen Zimmer, in ein hübsch warmes Bad gebracht werden. Wehe der Magd, die sich unterstehen sollte, ihm in der Folge auch nur den Kopf mit kaltem Wasser abzuwaschen. Davor aber haben auch unsre Kinder verschworne Ohren, böse Köpfe, allerhand Ausschläge, und wir auch bey reifern Jahren Husten, Flüsse und Catarrhen in Menge, davon wir allem Vermuthen nach, nicht so stark geplagt werden würden, wenn man uns in unsrer zarten Jugend, mit kaltem Wasser gewaschen hätte. So denken wenigstens heut zu Tage die erfahrnste Aerzte.

Der Uebersetzer.

und folglich geht auch der Umlauf des Blutes und der Einfluß der Lebensgeister, mit grösserer Geschwindigkeit von statten; und dieses ist die Ursache, warum die kalte Bäder zur Zertheilung und Verdünnerung des Bluts, zur Erweckung der Lebensgeister, zur Ausführung des zähen Schleims, der sich an die Wände der Gefäse anhängt, zu Reinigung der Drüsen, zur Vermehrung des Abganges des Harns, zu Hebung der Verstopfungen der Milz und Leber, zu Erleichterung der Dauung, zur Erregung des Appetits, und endlich auch um den ganzen Cörper gelenk und stark zu machen, so dienlich sind.

Es sind aber die kalten Bäder, und zwar eben deßwegen, weil sie den Umlauf des Geblüts beträchtlich vermehren, und verursachen, daß es geschwinder und stärker nach den Eingeweiden geht, in denen es nicht so viel Widerstand, als in denjenigen Theilen, die sich der Oberfläche des Cörpers nähern, antrifft; schwachen Personen, und denjenigen, die ein innerliches Geschwür besonders in der Lungen haben, höchstschädlich.

Das beste, das billigste, das ich meines Theils, ungeachtet den grossen Würkungen, die man den kalten Bädern zuschreibt, die

von

von den Alten so hoch gerühmt worden, sagen kann, besteht darinn, daß sie gegen ein und andre Krankheiten, als ein Hülfsmittel dienen können; ich werde sie aber niemals, ohne Noth, meinen Landsleuten im Winter anrathen.

Sollen dergleichen Bäder keine üble Folgen nach sich ziehen, so muß man schon von der zartesten Jugend auf daran gewöhnt seyn.

Unterdessen räume ich es selber ganz gerne ein, daß es von grossem Nutzen seyn würde, wenn man die Kinder, und besonders diejenige, die man zu Kriegsdiensten bestimmt, an diese Bäder gewöhnen wollte; dieses würde ein wahres Mittel seyn, sie zu den Strapatzen, und zu Ertragung der Veränderungen und Abwechslungen des Wetters, in den verschiednen Jahrszeiten, geschickt zu machen.

Bedient man sich eines solchen Bades, so muß man den Kopf zu erst unter das Wasser tauchen; thut man dieses nicht, so wird das Geblüt, das nach diesem Theil des Cörpers geht, da es daselbst weniger Widerstand, als in den übrigen Gliedern findet, in demselb n heftige Schmerzen erregen.

Man soll ferner, nachdem man dergleichen Bad verlassen, sich alsbald wieder erwärmen. Hierzu ist alsdann nichts dienlicher, als wenn man sich, ehe man sich, um auszuruhen, nach Haus begiebt, eine mäßige Bewegung macht.

Die kalte Bäder von Seewasser, heilen den Biß toller Hunde, und das theils durch den von den salzigten Theilchen desselben, vermehrten Druck, theils durch den Schrecken. Sonst ist es auch sehr gesund, wenn man im Sommer im Meer badet.

Man muß die Füsse sehr reinlich halten; der geringste Schmutz, hemmt die Ausdünstung, und giebt zu Hüneraugen und andren eben so schmerzhaften als beschwerlichen Geschwulsten Anlaß. Das einzige Mittel, dergleichen Auswachsungen vorzubeugen, besteht darinn, daß man zum öftern sich eines lauen Fuswassers bedient. Es erfordert aber auch die Reinlichkeit, daß man eben so oft auch die übrige Theile des Cörpers, und besonders diejenige fleißig abwasche, an welchen der Schweis durch seinen langen Aufenthalt, einen unangenehmen Geruch verursachet. Wenigstens leidet hierunter die Niedlichkeit eben so stark als die Gesundheit.

Die

Die wohlriechende Dinge gehören weniger zur Reinlichkeit, als zu einem gewissen verderbten Geschmack, und einer gewissen Mode, darüber die Stutzer und die Buhlerinnen unumschränkte Gebieter sind. Leute, die sich schon lebendig mit wohlriechenden Salben und Essenzen einbalsamiren, verursachen allzeit den Argwohn von sich, daß sie dergleichen Dinge nicht umsonst bey sich tragen; und gesetzt, daß auch dergleichen Argwohn gegründet wäre, so thun sie daran nichts desto weniger unrecht, indem es sehr viele Personen giebt, die viel lieber einen unangenehmen Geruch ertragen, als durch einen süssen Ambra- und Tubenrosengeruch, krank werden wollen.

Sehr stark riechende Sachen fallen sehr vielen Personen zur Last, sie steigen in Kopf, sie betäuben, und können so gar Uebelkeiten veranlassen.

Indessen soll man doch nicht alle wohlriechende Dinge ohne Unterschied verbieten, denn es giebt einige darunter, die sehr sanft und angenehm sind, und auch bey der Reinlichkeit statt finden, oder dazu gebraucht werden können, dergleichen ist unter andern das Lavendelwasser.

Es ist auch nothwendig, daß man sich alle Morgen den Mund auswasche, und die Zunge nebst den Zähnen putze. Die Eitelkeit findet eben sowol als die Gesundheit hierbey, besonders in Ansehung der Zähne, ihre Rechnung.

Man muß sich ferner auch unumgänglich, und das zum öftern, wo nicht alle Tage, von Grund aus kämmen; denn sonsten tritt die, durch den mit der Pomade und dem Schweiß zusammen gepappten Puder, verhinderte Ausdünstung auf die benachbarte Theile zurück, und erregt Catarrhen, böse Hälse, Ohrenweh, Augenschmerzen und dergleichen mehr.

Ich habe einen jungen Menschen an einem Halsgeschwür sterben sehen, das er sich durch seine Unreinlichkeit zugezogen hatte. Er hatte sich schon so lange nicht mehr gekämmt, daß daher auf seinem Kopf ein solcher Schorf oder Rufe entstanden war, den man auf keinerley Weise wegbringen konnte, als man denselben scheeren wollte; die unter demselben liegende Theile waren würklich in Fäulniß gegangen, und ein Theil von dieser garstigen Gauche hatte sich in den Hals gesetzt, und der

Mensch

Mensch mußte an den Geschwüren, die sie daselbst gemacht hatte, sterben.

Der schlimme Gebrauch, den besonders das vornehme Frauenzimmer hat, die Frisur ganze Wochen lang zu erhalten, ist eine von denjenigen Ursachen, welche sie, sich von Grund aus kämmen zu lassen, abhält, und ihnen sehr oft ein halbseitiges Kopfweh, Flüsse, Augen- und Ohrenschmerzen, und andres mehr, verursacht.

Personen, die Peruquen tragen, müssen sich den Kopf öfters scheeren, und mit Leinwand oder Flanel reiben, oder mit einer starken Bürste bürsten lassen.

Will man die goldne Ader vermeiden, so bediene man sich niemals, wenn man auf den Abtritt geht, eines alten, unreinen, eines geschriebenen, und besonders keines gedruckten Papiers. Da man heut zu Tage, sich wenig mehr von den Apotheckern clystiren läßt, so halte ich es vor überflüßig, meinem Leser hier anzurathen, im Fall der Noth, ein eignes Röhrlein für sich zu haben. Eben diese Vorsicht, soll man auch in Ansehung der Lancetten beobachten, und seine eigne auf seinen Leib halten, damit man sich nicht bey ihm, der abgenutzten Lancetten der Wund-

ärzte

ärzte bediene, die nur allzuoft viel zu nachläßig sind, als daß sie die ihrige abwaschen und trocken werden lassen sollten. Es ist allezeit gefährlich, wenn man sich mit einer Lancette oder einem Schnepper zur Ader läßt, womit man kaum vorhero einem Kranken, der ein bösartiges Fieber, oder sonst eine schlimme Krankheit hat, eine Ader geöfnet; denn wenn auch gleich der Chirurgus alle mögliche Vorsicht gebraucht, das Instrument zu reinigen und abzutrocknen, so kann doch noch immer ein Tröpfgen von dem Blut des Kranken daran hängen bleiben; und ein einziges ist schon hinlänglich, um die Krankheit einem Menschen beyzubringen, der sich blos, weil er seiner Meynung nach zu viel Blut, oder sonst eine kleine Beschwerlichkeit hat, zur Ader läßt.

Es kann nicht ein jeder, prächtige Zimmer und kostbaren Hausrath haben, aber ein jeder soll in diesen beeden Stücken auf die Reinlichkeit sehen. Man verhüte, so viel man kann, daß das Zimmer, oder die Kammer, in der man schläft, nicht feucht seye, und kein übler Geruch darinn statt finde.

Es sollen die Matratzen und das Bettzeug von dem Bette, darinn man schläft, hübsch trocken seyn. Man hüte sich, daß man

des Abends kein Wasser auf den Boden der Schlafkammer schütte, und gebe nicht zu, daß es darinn rauche. Man bewohne niemals ein Zimmer, das erst kurz angestrichen, gemahlt, oder lackirt oder geweißnet worden; und endlich so sorge man auch dafür, daß der Abtritt so weit, als immer möglich, von den Zimmern entfernet seye. Die Hunde, die Katzen, die Vögel machen eine Wohnung sehr unrein, und erfüllen sie mit üblem Geruch; allein wer wollte sich unterstehen der gnädigen Frauen, ihren herzgeliebten **Medor**, oder **Grisgris**, aus dem Hause zu jagen.

Es ist ungemein gesund, wenn man, besonders im Winter, die Vorhänge am Bett auf einer Seite offen läßt, um auf diese Art beständig eine frische Luft zu schöpfen.

Es ist gleichfalls gut, wenn man die Fenster von dem Schlafzimmer, nachdem man dasselbe verlassen, und es nicht sehr feucht Wetter, oder neblicht ist, offen stehen läßt.

In dem Speissaal oder Zimmer, soll es reinlich und lustig aussehen; angenehme Mahlereyen sollten billich die Hauptzierde davon seyn. Nichts befördert die gute Verdauung mehr, als wenn man über Tisch munter und aufgeräumt ist.

Ueber das giebt es auch noch einen andern Ort in dem Hause, der nothwendig reinlich gehalten werden muß, und das ist die Küche. Man soll darinn weder einigen Unflath, noch einen Haufen Kraut, das leicht faulen könnte, noch auch übergebliebenes Fleisch und Fische dulten; vor allen Dingen aber soll man die Fliegen, so viel als möglich ist, daraus verjagen.

Und nun komme ich auf die Reinlichkeit im Essen; dafür müssen hauptsächlich die Köche und Köchinnen sorgen. Man soll daher unter ihnen allezeit diejenige erwählen, welche die Reinlichkeit lieben.

Das Kupfer ist viel zu gefährlich, als daß man sich dessen bey Zubereitung der Speisen sicher bedienen könnte; es sollen daher keine kupferne Pfannen, noch sonst irgend ein Geschirr, das aus diesem schädlichen Metall verfertiget worden, sich in der Küche befinden.

Die Röhrkasten, oder Brunnen von Sandstein, mit einem oder zwey Durchseigern, sind, wie ich schon gemeldt habe, gesund. In den bürgerlichen Häusern, kann man sich der irrdenen Töpfe und Kähren zum Kochen bedienen; denn diese sind rein und unschädlich.

Ja die in dergleichen Geschirre gekochten Ragouts und Brühen sind saftiger, als wenn sie in metallenen Geschirren zubereitet werden. In den vornehmen Häusern aber kann man, das ganz neuerdings erfundene Kuchengeschirr, das aus kalt geschlagenem und überzinntem Eisen, oder auch wol gar von Silber gemacht wird, gebrauchen. Insbesondre sollen die Schöpf- und andre grosse Löffel, an denen sich natürlicher Weise, der Grünspan anhängen muß, von kalt geschlagnem Eisen, und die Spicknadeln von polirtem Stahl seyn. Die silberne Salzbüchsgen, sind nicht so reinlich, als man es sich einbildet; der Zusatz vom Kupfer schlägt dabey vor, und kann leicht Schaden verursachen. Man beugt dadurch, daß man sie mit Bley ausfüttert, nicht allen üblen Folgen vor; das Salz löst die arsenicalische Theilchen, die das Bley bey sich führt, auf, und kann in unserm Cörper grosse Unordnung anrichten, die, ob man sie gleich im Anfang nicht merkt, dennoch mit der Zeit traurige Folgen haben können. Die Salzfäßgen von Crystall sehen gut aus, und man hat dabey nichts widriges zu besorgen.

End-

Endlich so erstreckt sich auch die Reinlichkeit auf die Personen, mit denen man am meisten umgeht; man fliehe alle diejenigen, die in ihren Kleidern und bey ihrem Essen unreinlich sind, oder sonst eine eckelhafte Beschwerlichkeit an sich haben. Man kann bey der Wahl seiner Freunde nicht behutsam genug seyn.

Vor Zeiten brachte es die Galanterie mit sich, daß man aus andrer Leute Gläser trank, eine garstige Gewohnheit, welche die französische Höflichkeit dermalen verbietet, und die auch sehr gefährlich war. Heut zu Tage vergibt man es kaum noch den Niederländern, wenn sie sich aus einem Glase, das sie Vidrecome nennen, mit einander betrinken.

Es giebt auch noch eine andre Art von Galanterie, welche die falsche Wollust noch länger im Gang erhalten würde; ich meyne das Küssen auf den Mund. Man muß einen sehr genau kennen, wenn man ihm diese oft eben so falsche als lebhafte Probe der Ergebenheit gestatten, oder selbst erzeigen will.

Es ist eine ganz gute Vorsicht, wenn man auf Reisen sein eigen Bettzeug bey sich führt. Man kan aber dennoch auch dadurch

nicht

nicht verhindern, daß man nicht manchmalen ein Schlachtopfer von gewissen Insekten werden sollte, welche mir die Höflichkeit zu nennen nicht erlaubt; in diesem Fall, wird man an dem ungrischen Wasser ein Mittel dagegen finden, das wenigstens eben so gute Dienste thun wird, als eine gewisse eckelhafte und oft wegen des Quecksilbers, das sie ohne Noth in Cörper bringt, schädliche Salbe.

Man muß diejenige Personen wohl kennen, mit denen man in einem Bett schlaffen soll. Ich meines Theils habe immer lieber das ganze Bett abgetretten. Eine Nacht geht auch im Lehnstuhl bald vorbey; wenigstens hat man dabey lange keine solche Beschwerlichkeiten zu befürchten, als vielleicht diejenige seyn würden, die man sich durch die Mittheilung des Schweises einer fremden, oft lungensüchtigen, mit Ausschlag, Krätze und Geschwüren behafteten Person, zuziehen könnte.

Das achte Capitel
enthaltend
Gesundheitsreglen
vor
die verschiedne Geschlechter, Alter und Stände.

Nichts ist leichter, als allgemeine Gesundheitsreglen vorzuschreiben; und nichts ist im Gegentheil schwerer, als sie gehörig anzuwenden. Tausend Umstände, dergleichen die Verschiedenheit des Geschlechtes, des Alters, und des Standes, darinn man lebt, sind; zwingen uns dieselbe zu verändern. Blos die Charletans und Marktschreyer, verkaufen an jedermann einerley Arzney, und nur einfältige und dumme Aerzte schreiben allen Menschen einerley Art, die Gesundheit zu erhalten, vor.

Gesundheitsreglen
vor die verschiedne Geschlechter,
und zwar
erstlich vor die Mannspersonen.

Die Mannspersonen sind, da sie weit stärker als die Frauensleute sind, auch zu weit härtern Verrichtungen, heftigern Bewegungen und Arbeiten bestimmt; sie sollen sich auch, wenn sie eine gute Leibsbeschaffenheit haben, bey Zeiten zu den Strapatzen und an das Wachen gewöhnen. Ihre Nahrung soll aus starken Speisen bestehen, damit sie immer zu mehrern Kräften kommen mögen; sie müssen keine genaue Lebensordnung beobachten, denn dadurch werden sie weniger empfindlich gegen die Veränderung der Jahrszeiten, und die Würkung der Luft gemacht, und ihr Magen nicht so leicht verdorben, sie selbst aber Leute werden, welche geschickt sind dem Staat zu dienen, und diejenige Stellen zu bekleiden, die Kräfte und Strapazen erfordern.

Vom Frauenzimmer.

Das Frauenzimmer, dieses Meisterstück der Göttinnin der Anmuth und der Zärtlich-

keit, hat einen weit schwächlichern und subtilern Cörper als ein Mann. Ihre Ausdünstung ist nicht so stark, und ihr Magen, der Heerd der guten und schlimmen Gesundheit, wird zum öftern durch eine ihnen natürliche und ordentliche Ausführung, die gemeiniglich dieses Eingeweid angreift und deren Hemmung allezeit grosse Krankheiten nach sich zieht, in Unordnung gebracht und verdorben.

Ich behaupte ganz und gar nicht, daß es nicht auch starke Weibspersonen geben sollte, deren starke und zahlreiche Flechsen, und männliche Stimme auch eine vollkomme männliche Stärke anzeigen. Wie viele dergleichen Weibsen sieht man nicht auf dem Lande, und bey den Handwerksleuten, welche die allerhärteste Arbeiten, mit eben so viel Muth und Stärke, als die stärksten Männer verrichten? Man stelle doch einmal einer solchen Weibsperson einen Stutzer, der sich schmückt, und einen sogenannten angenehmen Windmacher an die Seite, so wird man sehen, wie sehr diese Zärtlinge dem männlichen Geschlechte zur Schande gereichen.

Indem ich schreibe, daß das Frauenzimmer zärtlicher und schwächlicher als die

Mannspersonen seye, so verstehe ich dieses blos von ihrem Cörper; denn ich gestehe es hiermit öffentlich, und glaube auch nicht, daß mir leicht jemand widersprechen wird, wenn ich behaupte, daß das schöne Geschlecht von Seiten der Seele und des Verstandes, ganz und gar nicht Ursache habe, uns zu beneiden, warum läßt man es sich nicht auch angelegen seyn, ihre Erziehung vollkommen zu machen?

Da das Frauenzimmer von einer zärtern Leibsbeschaffenheit ist, und einen Magen hat, der sehr leicht verderbt werden kann, so muß es sich allerdings in Ansehung der Beschaffenheit und Menge ihrer Speisen wohl in Obacht nehmen. Viele leichte Mahlzeiten sind ihnen nicht so schädlich, als eine oder zwey starke. Es ist ihnen auch eine Motion, obgleich keine so starke als wie den Mannspersonen, unumgänglich nöthig; und blos zum öftern abgeänderte, und zu gewissen Stunden unternommene Beschäftigungen sind hinlänglich, ihre von Natur lebhfte Neigung, die sich nur gar zu leicht von allen Arten der Begierden einnehmen läßt, fest zu setzen.

Es sollen sich auch die Schönen, vor gewissen schädlichen Gelüsten, sorgfältig hüten.

Wie viele giebt es nicht unter ihnen, die noch grüne Früchte, ungesunde Hülsengerichte, Früchte mit Eßig, allerhand Salate, ausserordentlich starke Ragouts, allerley Bachwerk und Naschwerk essen, oder an alle ihre Speisen Weineßig und Citronensaft nehmen; aber wie theuer müssen sie nicht diese, nach der Mode und ihrem Sinn, eingerichtete Speisen oft durch die heftigste Magenschmerzen bezahlen?

Schwangere Frauen, müssen eine weit ruhigere und noch genauere Lebensordnung, als die übrige beobachten; und mehr als eine Ursache verbindet sie darzu. Denn gesetzt, daß es ihnen erlaubt wäre, ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen, welches doch nicht statt findet, so würden sie doch vor einen künftigen Mitbürger, der dem Staat gehört, Red und Antwort geben müssen. Sie sollen daher alle stark gesalzne, gewürzte und hitzige Speisen vermeiden, sie sollen des Tags viermal oder wenigstens dreymal speisen, Wasser am Wein, und keine gebrannte starke Wasser trinken.

Es müssen auch dergleichen Personen ihre Leidenschaften, besonders den Zorn, in engen Schranken halten, und allezeit, so viel als möglich, munter, lustig und aufgeräumt seyn.

Es ist ihnen auch sehr viel an einer dienlichen Bewegung gelegen; bleiben sie beständig im Bett oder auf dem Canape liegen, so können sie unmöglich zur gehörigen Zeit Appetit bekommen, und es müssen sich nothwendig viel Geblüt und Säfte bey ihnen erzeugen. Sie lassen sich auch daher, zu gewissen Zeiten der Schwangerschaft, um diesen Ueberfluß an Geblüt los zu werden, zur Ader; allein auf diese Art, wird die Natur des Kinds geschwächt, und der Mutter, die zu Aushaltung der Geburtsschmerzen erforderliche Kräften entzogen; machen sie sich herentgegen eine Bewegung, so werden sie aller dieser vielen Aderlassen entbehren können. Wenn sie doch nur auch einen Blick auf die Bauer- und Handwerksweiber werfen wollten, so würden sie bald sehen, auf was vor eine leichte Weise dieselbe die Welt mit grossen und gesunden Kindern bevölkern, da mittlerweile unsre Damen, und das noch darzu zum öftern, mit ihrer Lebensgefahr dem Hof, und unsern Hauptstädten, nichts als elende Geschöpfe gebähren, die das Leben nicht anders, als blos aus dessen Gebrechlichkeiten kennen.

Das weibliche Geschlecht, würde ganz gewiß vielen tödtlichen Krankheiten, denen es

durch die Folgen des Wochenbettes ausgesetzt wird, entziehen, wenn sie sich die Mühe geben und ihre Kinder selbst säugen wollten.

Auf dem Lande, in den Niederlanden, in Deutschland * und andrer Orten mehr, wissen

* Hier erweist der Herr Verfasser unsern deutschen Schönen allzuviel Ehre, denn eine grosse Menge derselben denkt in diesem Stück sehr gut französisch, und halten das Säugen vor eine Baurenarbeit. Sie thun auch, meiner Meynung nach, ganz recht daran, wenn solche Umstände bey ihnen obwalten, welche das Säugen verbieten. Und dennoch erinnere ich mich, daß man es einer sehr schönen und zarten jungen Dame, die zum erstenmal Mutter geworden war, übel ausgelegt, daß sie dasselbe unterlassen, da doch kein Ueberfluß an Milch vorhanden war, und gleich nach den ersten acht Tagen, sich convulsivische Bewegungen einfanden, die nach und nach das ganze Nervengebäude durchwandert, und von einer starken Ausleerung nach der Geburt, und einem etwas heftigen Zorn erregt worden. Würde denn nicht ein Medicus, der bey diesen Umständen dieser Dame, so wie man es von ihm verlangte, das Säugen im Ernst anbefohlen hätte, die Ursache der Krankheit augenscheinlich vermehrt, und dem liebenswürdigen neugebohrnen Kinde mit der Muttermilch, eine nicht mehr zu vertilgende Neigung zu Gichtern eingepflanzt haben? Wie hart ist doch das Schicksal auch des geschicktesten Arztes, der sich von Personen Gesetze vorschreiben lassen muß, die auch nicht einmal die erste Anfangsgründe der Arzneykunst verstehen! und wie

sen die Kindbetterinnen nichts von einer Ergiessung der Milch, die sie nach vielem Leiden in die Grube stürzt. Die erste Milch, die das Kind aus den Brüsten seiner Mutter saugt, ist ihm eben so gesund, als es vor die Mutter nützlich ist, denn indem die Milch aus den Brüsten weggeht, werden nicht nur die Milchdrüsen derselben, die die Milch, wenn sie zurück geblieben wäre, vielleicht verstopft hätten, davon befreyt, sondern es eröffnet auch die erste Milch, durch ihre bey sich führende Schärfe, dem neugebohrnen Kinde den Leib gelinde.

Wir wollen hier immer gestehen daß die Natur, oder um besser zu reden, die Vorsicht alles weislich, und am besten macht. Wie bewundernswürdig sind nicht alle ihre Absichten. Die arme Weiber arbeiten die ganze Schwangerschaft hindurch, und werden glücklich entbunden, sie stillen selbst ihr Kind, und wissen nichts von Zufällen; die reiche und vornehme Frau herentgegen, sitzt so lang

 sie

wie würde es wol itzo, um meinen besten Freund aussehen, wenn ihm diese angesehene Dame, ohngeachtet alles angewandten Fleißes, gestorben wäre.

Der Uebersetzer.

sie schwanger ist, beständig auf dem Cannabe oder einem langen Sessel, gebiert mit Schmerzen, giebt ihr Kind einer fremden Säugamme, und hat das Wochenbett hindurch hundert Beschwerlichkeiten. Bey der Armuth, werden die Gesetze der Natur hochgehalten und befolgt, und Mutter und Kind geniessen einer vollkommenen Gesundheit. In dem Schoose des Ueberflusses werden die nämliche Gesetze verachtet, und alle Tage übertretten, und Mutter und Kind sind matt und krank.

Allein warum nenne ich doch diese letztere immer bey dem süssen und ehrwürdigen Namen einer Mutter. Werden sie wol dadurch, daß sie ein Kind zur Welt bringen, das die Frucht ihres genoßnen Vergnügens, oder des Zufalls ist, an das sie niemals, ausser alsdann gedenken, wenn sie ihm, ohne es noch zu kennen, die Schmerzen vorwerfen, die es ihnen verursacht, und das sie, zu einer Zeit da es die Muttermilch am nöthigsten hätte, weit von sich wegstossen, ohne an die Gefahr zu gedenken, in der es sich bey einer um Lohn gedungnen Säugamme befindet, zu Müttern? Ganz und gar nicht. Ich wenigstens werde diesen süssen und hochachtungswürdigen Namen

men nur derjenigen Mutter geben, die ihr Kind (wenn sie kann) mit ihrer eignen Milch ernährt, und indem sie ihm, nach und nach, bey dem Licht die Augen eröfnet, seine Mutter an ihrer Sorgfalt und Liebe kennen zu lernen gewöhnt.

Es giebt auch noch ausser der Schwangerschaft eine Zeit, in welcher das Frauenzimmer nothwendig eine gute Diät beobachten und auf ihre Gesundheit sehen muß; ich meyne diejenige Zeit, da die völlige Ausbleibung des monatlichen Flusses, sie gleichsam in Männer verwandelt. Wie viele Frauenzimmer räumt diese grosse Veränderung der Natur nicht auf! Sie sollen dahero auch, so bald diese Zeit, welche gemeiniglich im fünf und vierzigsten Jahre (oft aber auch später) eintrift, die Menge ihrer Speisen vermindern, nur leichte und wenig nährende essen, sich viel Bewegung, und immer was zu schaffen machen, und so viel als möglich ein aufgeräumtes Gemüth zu behalten trachten. In diesen Umständen ist nichts schädlicher als die Melancholie.

Vom

Vom Alter.

Von der Kindheit.

Die erste Nahrung der Kinder ist die Frauenmilch. Die Muttermilch ist allen andern vorzuziehen. Die Natur dultet, blos in dem Fall einer augenscheinlichen Gefahr vor die Mutter, die aber, wenn die Weichlichkeit die Frage nicht entscheidet, sehr selten ist, die Milch fremder Säugammen; indem dadurch nur allzuoft das ganze Temperament des Kindes, auch wol gar die Säfte und die cörperliche Werkzeuge, durch eine ganz nothwendige Folge, der verschiednen Empfindungen und Denkungsart der Mutter, und der Säugamme, verändert werden.

Soll die Milch gut seyn, so muß sie weiß, süs, nicht allzudick seyn, wohlriechen, und keinen fremden Geschmack haben. Der weisen Weiber ihre, ist oft gar zu dünn und zu hell, und man zieht der brunetten Frauenzimmer ihre, vor.

Wenn eine Frau ihr Kind nicht selbst stillen kann, so soll sie mit der größten Sorgfalt eine Säugamme, das ist ein Weib, die blos aus Eigennutzen und nicht aus Liebe, ein

Kind

Kind annimmt, und niemals mütterliche Liebe gegen dasselbe empfinden wird, wählen. Es ist nicht genug, daß eine Säugamme eine gute Milch habe, sondern sie muß auch von einer bekannten Redlichkeit, tugendhaft, gesund, munter, und mit Kindern umzugehen gewohnt seyn.

Eine Frau, die stillt, soll keinen heftigen Leidenschaften, und besonders dem Zorn nicht nachhängen, sie muß alle Uebermaas im Essen und Trinken vermeiden, und keine stark gesalzne und gewürzte Brühen, keine rohe Früchte und Salate essen, sie muß sich des puren Weins und der gebrannten Wasser enthalten, ihre gewöhnliche Speisen müssen leicht zu verdauen, und so beschaffen seyn, daß ein guter Milchsaft daraus verfertigt werden kann. Sie muß des Tags zum öftern essen, und kühlende Getränke geniessen, vor allen Dingen aber ja keinen Durst leiden.

Wenn es einer Säugamme an Milch gebricht, so kann sie unterdessen dem Kind gute Kuhmilch, und zwar allein oder mit Gerstenwasser vermischt, geben. Damit aber das säugende Kind diese Milch nehme, so bedient man sich entweder eines Strohhalms, oder einer um ein Stäbgen gewickelter Leinwand,

das

das man dem Kind, nachdem man es in die Milch getaucht, in Mund steckt. Herr von Chamousset, ein durch seine Stiftungen, die seinem Herzen eben so viel Ehre als seinem Verstande machen, bekannter Mitbürger, hat es schon seit geraumer Zeit versucht, den Kindern der Armen an der Kuhmilch ein leichtes wohlfeiles Nahrungsmittel, das weder der Säugamm, noch auch dem Kind schädlich ist, zu verschaffen. Man kann sich auch hierzu eines Breyes von Brod, der aus einem Quärtel Kuhmilch, und vier Loth zerriebner Brodkrume, darunter man das gelbe von einem Ey und etwas Zucker rührt, gemacht wird, bedienen.

Alle andre Speisen sind in der zarten Kindheit schädlich. Ich nehme auch selbst das Mus, oder den gewöhnlichen Kinderbey davon nicht aus, denn auch dieser ist vor so zarte Mägen viel zu schwer, besonders aber soll man sich hüten, den säugenden Kindern Roggen- oder schwarzes Brod, ungekochte Früchten, Wein, Bier, oder auch Aepfelmost zu geben.

Wenn die Kinder sieben bis acht Monat alt worden, und stark sind, so kann man ihnen zuweilen eine gute Fleischsuppe, oder auch das

das Brodmüsgen, davon ich so gleich gehandelt habe, geben. Es ist sehr gut, wenn man sie nach und nach, und besonders die Knäbchens, so gewöhnt, daß sie mit acht Monat oder längstens mit einem Jahr entwehnt werden können.

Kinder, die groß zu werden beginnen, müssen zum öftern, aber lauter gesunde Sachen essen, dergleichen ein gut gebacknes Brod, eine gute Suppe, ein Brodmus, Eyer, das Zugemüs, und die gekochte Früchten sind. Findet man vor gut ihnen zu Zeiten Fleisch zu geben, so muß dasselbe entweder gekochtes oder gebratnes seyn. Ihr Getränk soll aus purem, oder mit sehr wenig Wein gefärbtem Wasser bestehen. Der Wein, die gebrannte Wasser, und der Caffee, sind ihnen sehr schädlich, und verhindern, daß sie groß werden.

Wenn sie etwas älter geworden, so muß man sie gewöhnen, auch andre Speisen zu geniessen, und von allem ohne Unterschied, jedoch mäßig zu essen. Dieses ist das beste Mittel, ihnen eine gute und starke Natur zu verschaffen.

Es wird ferner, damit die Kinder gedeihen, eine gesunde Luft erfordert; man soll sie dahero, so bald sie gehen können, in derselben

herum

herum laufen lassen, und ihnen ein munteres Wesen beyzubringen sich bemühen.

Man betrachte die Kinder auf dem Lande; bey der daselbst herrschenden gesunden Luft, bey der Freyheit, die man ihnen gestattet, und bey ihrem Brod, werden dieselbe groß, stark, fett, frisch, rothprecht und munter.

Es ist eine sehr schlimme Gewohnheit, wenn man die Kinder allzustark einbindet, denn dadurch, wird das Wachsthum verschiedner Gliedmassen, verhindert.

Warum sperrt man die Natur zu einer Zeit, da sie die größte Freyheit nöthig hat, ein? In der That, der Gebrauch der Schnürleiber, hat schon manchen bösen Magen, manche schwache Brust, hohen Rücken und manchen Krebs, an den Brüsten des schönen Geschlechts verursacht. Ich weiß gewiß, daß einige Mütter, die Sclavinnen von den einmal eingeführten Gebräuchen sind, diese Anmerkung mit Widerwillen lesen werden; sie würden aber, wenn sie die Gefälligkeit haben, und sich nach der Art und Weise erkundigen wollten, auf welche das Circaßische und Georgische Frauenzimmer, diese wegen ihres so wohlgestalten Leibes so sehr berühmte, und

zur

zur Ergänzung der Beyschläferinnen des türkischen Kaisers, und anderer grossen asiatischen Fürsten bestimmten Schönen, erzogen werden, gar bald begreifen, wie schädlich dergleichen Schnürleiber der Natur und der Schönheit seyn müssen. Insbesondre aber soll man beym Anziehen der Kinder, keine Stecknadeln gebrauchen.

Man soll die Kinder in einer grossen Reinlichkeit halten. Findet man wohl dergleichen bey der Nässe und dem Unflath? Ein Kind, das man darinnen liegen läßt, leidet dabey unendlich, es weint, es nimmt am Leib ab, und es fangen sich bey ihm verderbte Säfte zu erzeigen an, die man in der Folge der Zeit, schwerlich mehr verbessern kann.

Es ist ferner sehr gesund, wenn man die Kinder zum öftern mit kaltem Wasser wascht, und sie einige Augenblicke unter dasselbe taucht. Man soll im Sommer, sie daran zu gewöhnen, den Anfang machen.

Es ist auch die Bewegung den Kindern höchst nothwendig, man muß sie aber nach ihrem Alter, und ihren Kräften einrichten.

So bald sich die Vernunft zu zeigen beginnt, so muß man sich bemühen ihre Leiden-

schaft zu mäßigen, ihre Gemüthsbeschaffenheit zu verbessern, und sie gehorsam und folgsam zu machen. Man verderbt die Kinder in Grund und Boden, wenn man ihnen alle ihre Einfälle gelten läßt. Wenn das Wachs einmal kalt geworden, so giebt man sich vergeblich Mühe, ihm eine andre Gestalt zu geben. Man muß vor allen Dingen, den Kindern die Tugend sehr reitzend und liebenswürdig abschildern. Dieses ist das beste Mittel, ihnen eine Liebe gegen dieselbe einzuflösen.

Es besteht ferner das beste Mittel, den Kindern Lust zum Lernen zu machen, darinn, daß man ihrer Eigenliebe schmeichle, und ihnen dann und wann, kleine Belohnungen ihres Fleises reiche; mit Schelten und Schlägen, richtet man bey ihnen nichts aus, es wird ihnen vielmehr dadurch aller Muth benommen, und sie selbst dumm und sinnlos gemacht.

Man erlaube es niemals, daß man mit den Kindern von Hexen, Gespenstern, von Garwölfen, die die Kinder fressen, und andren schreckhaften Dingen mehr, rede. Durch dergleichen Erzählungen, wird ihr ohnehin schon schröckbares Gemüth, noch furchtsamer gemacht, dergleichen Vorstellungen bleiben

sitzen,

sitzen, und eröffnen tausend Vorurtheilen, Thür und Thor.

Man antworte auf alle ihre Fragen. Man rede mit ihnen vernünftig, und sage ihnen allezeit die Wahrheit, (einige Artickel die Sitten betreffend ausgenommen) man würde sie sonsten zur Falschheit und zum Lügen gewöhnen, darinn die allerhäßlichste Laster der Jugend, und gleichsam der Saamen, aus welchem die gottloseste Menschen entspringen, bestehen.

Dultet an ihnen weder Hochmuth, noch Zorn, noch Unwillen. Das Vergnügen und die Munterkeit sind gleichsam die Seele und die Quelle, daraus die guten Talente entspringen. Der Vater des Montagne, ließ seinen Sohn alle Morgen, durch den Klang eines musicalischen Instruments aufwecken, um ihm eine Munterkeit beyzubringen, welche machte, daß er in Erfüllung seiner Schuldigkeit ein Vergnügen fande?

Ich beschliesse diesen wichtigen Abschnitt ungern. Ich liebe diese zarte Blumen, von denen man sich, wenn man ihrer wohl wartet, die schönste Früchte versprechen kann. Aber o Schande vor unser Jahrhundert und vor mein Vaterland! Die Erziehung in der

zartesten Jugend, ist heut zu Tage so schlecht und elend, als sie nur immer seyn kann.

Von dem mannbaren Alter.

Das mannbare Alter ist dasjenige, in welchem sich das verschiedene Geschlecht, und die Temperamente entwickeln. In diesen Jahren verbreitet das hitzig und flüchtige Blut eine belebende Wärme durch den ganzen Cörper, und ertheilt den Eingeweiden neue Kräfte. Da nun in diesen Jahren der Wachsthum des Cörpers sehr merklich ist, so muß man alles dasjenige, wodurch dasselbe befördert wird, anwenden, und im Gegentheil alle die Hindernisse aus dem Weg raumen, die ihm durch die Gefräßigkeit, das starke Saufen, die Unreinlichkeit und die Faulheit, nur allzu oft gemacht werden.

Junge Leute sollen nahrhafte Speisen geniessen, dergleichen aber sind die Mehlspeisen, das Rindfleisch, das Schöpsenfleisch, das Geflügel, das Wildpret, ein gut gegohrnes Brod; sie müssen mit grosser Sorgfalt die gesalzne und stark gewürzte Brühen, die Gewürze, und alles, was sehr erhitzt, vermeiden. Sie sollen des Tags viermal essen,

zu ihrem Getränke können sie Wasser und Wein, einen guten Aepfel= oder Birnmost mit Wasser, oder auch ein leichtes Bier nehmen. Der pure Wein und die gebrannte Wasser, sind in diesem Alter, die Quelle von tausend sowol physicalischen als auch moralischen Unordnungen, und verhindern zugleich das Wachsthum.

Man muß sich hauptsächlich in der Jugend bemühen, an der Tugend, an der Erfüllung seiner Pflichten, an dem Gehorsam, an der Bescheidenheit und Mäßigung einen Geschmack zu bekommen. Und man soll besonders diese letzte Tugend jungen Leuten, als die Quelle der Gesundheit, und der Stärke des Verstandes abbilden. Die Schwelgerey beraubt die Menschen alle Tage ihrer glänzendesten Hoffnungen; und wenn ja einige Schwelger länger leben, als sie eigentlich sollten, so sind sie doch nichts anders als abscheuliche Gespenster, die mit Gebrechlichkeiten überhäuft, und zu allen Verrichtungen ungeschickt, ehe sie noch ein reifes Alter erhalten, schon alle die Schröcken des gebrechlichen hohen Alters empfinden.

Was vor grosse und wie viele Gaben muß nicht ein Lehrer haben, wenn er seinen

Untergebenen eine Lust zum Studiren beybringen soll? Der Verstand wird in der Jugend, ganz und gar nicht, dadurch daß man das alsdann flüchtige und biegsame Gedächtniß, mit einem Haufen Wörter, Redensarten und unverständlichen Reglen anfüllt und beschwert, verbessert und angebaut. Will man diesen Endzweck erreichen, so muß man vielmehr den jungen Leuten vor allen Dingen, richtige und deutliche Begriffe beybringen. Es gehen, indem man sieben bis acht Jahre, der Erlernung der lateinischen Sprache wiedmet, wie ich es schon an einem andern Orte * gesagt, die schönste Jahre unsrer Jugend verlohren.

Die Religion, die Geographie, die Zeitrechnung, die Geschichte, die mathematische Wissenschaften, das Zeichnen, die Music sollten billich jungen Leuten noch vor einer Sprache beygebracht werden, die man bey reiferem Verstande, in einer Zeit von fünfzehen bis achtzehen Monaten erlernen kann.

Will man den jungen Leuten eine Lust zum Lernen beybringen, so muß man von Stra-

* Abhandlung von der Kenntniß und Anwendung der Talente 1760.

Strafen, nichts gegen sie erwehnen. Der Nacheifer, da immer einer mit andern, in die Wette lernet, ist hierzu ein weit besseres Mittel, und erweitert den Verstand, da ihn im Gegentheil die Bestrafungen schwächen, und niederträchtig machen.

Man muß jungen Leuten, eine mäßige Motion erlauben, und die Recreationsstunden nebst den Schulfeyertagen, dem Spatzierengehen und solchen Spielen wiedmen, dabey sich die junge Leute eine Motion machen; dergleichen aber sind das Vögeleinspiel, das Balonschlagen, das Boslen oder Keglen, der Billard und andre mehr.

Von dem reifen Alter.

Ein Mensch, der das gestandne Alter erreicht hat, soll selbst sein Temperament kennen, und aus der Erfahrung gelernt haben, was am meisten zur Erhaltung seiner Gesundheit beyträgt. Er muß dahero selbst alsdann seine Leidenschaften im Zaum halten, und seinen unordentlichen Gelüsten, und Einfällen die gehörige Gränzen setzen. Er kann in diesem Alter, von allen Speisen essen, die seiner Leibsbeschaffenheit am dienlichsten sind, doch mit dem Bedinge, daß er den Ueberfluß ver-

meide, und sich in Ansehung der Menge derselben, nach der stärkern oder schwächern Bewegung, die er sich macht, einrichte.

Das gestandne Alter, ist die rechte Zeit, um die Annehmlichkeiten und Ergötzlichkeiten des Lebens zu geniessen: und derjenige, der es erreicht hat, wird auch dieselbe beständig geniessen, wenn er niemals darinn ausschweift.

Endlich so soll man auch in diesem Alter, zum Voraus gesetzt daß man eine starke und gute Natur habe, sich an alles gewöhnen, was nicht augenscheinlich die Einrichtung des Cörpers verletzet. Eine jede besondre Gewohnheit ist beschwerlich, verdrüßlich und selbst oftmals gefährlich, wenn eine Reise, oder ausserordentliche Geschäfte, von der gewohnten und einmal angenommenen Lebensart, uns abzugehen zwingen.

Von dem hohen Alter.

Ein gesundes Alter ist die Belohnung der Nüchternheit, und Mäßigung in den Ergötzlichkeiten, und den Gemüthsbewegungen.

Wenn man dergleichen Jahre erreicht, so muß man mit aller Sorgfalt das Wachen, starke Bewegungen, die Freuden der Liebe,

allzu-

allzustrenge Kopfarbeiten, und die Sorgen vermeiden, welche diejenige quålen, die sich von dem Glůck, und der thörichten Einbildung des Ehrgeitzes beherrschen lassen.

Ein kluger Alter kann, nach seiner langen Erfahrung sich selbst die beste Diåt vorschreiben. Ueberhaupt aber soll man alsdann, da das hohe Alter, von einer Vertrocknung der festen, und einer Zåhigkeit der flůßigen Theile entsteht, die Biegsamkeit der Fåsergen, und die Verdůnnerung der Såfte zu unterhalten trachten. Diesen doppelten Endzweck aber zu erhalten, muß man alle schwere, hitzige, stark gesalzne und gewůrzte Speisen, das Gewůrz und die gebrannte Wasser fliehen.

Alte Leute můssen verdůnnrende und leichte Nahrungsmittel, als Brodsuppen, Fleischsuppen, Reis, den sogenannten Gesundheitschocolade zum Frůhstůck, ferner weiche Eyer, junges Geflůgel, zartes Wildpret, das ein weises Fleisch hat, Fische, die am wenigsten tranicht und schleimicht sind, als die Forellen, die Rugenden und andre mehr*, entweder gebacken

* Im Französischen steht die Sohle und der Plattfisch; da aber diese bey uns nicht gegessen werden, so wird man mir

oder im Wasser gekocht, weiches im Mund zerschmelzendes Obst, als Pfirsiche, Erdbeer, Birn und andere mehr geniessen. Insbesondre aber, soll ihr Brod wohl gegiert haben, und gut ausgebacken seyn.

Alte Leute müssen nach und nach die Menge ihrer Speisen vermindern, und des Tags nur zweymal essen. Besonders soll das Nachtessen sehr leicht seyn, und blos aus einer Suppe, einem frischen Ey, oder etwas mit Zucker gekochtem Obst bestehen.

Ihr Trank soll in einem alten, leichten, und mit Wasser vermischten Wein, bestehen.

Es sollen sich ferner dergleichen alte Personen, so viel Bewegung machen, als ihnen ihre Kräfte erlauben. Die Luft auf dem Lande ist ihnen gesünder als die Stadtluft, und diese muß überhaupt, in Ansehung ihrer, gesund und nicht rauh seyn.

Alte Leute müssen ihren Cörper reinlich unterhalten, und ihn im Winter wohl zudecken, und besonders die Hände, die Aerme und die Beine gegen die Kälte verwahren. Sie werden

mir erlauben, die erwehnte beyde Arten von Fischen, als die gewöhnlichste bey uns, an ihre Stelle zu setzen.

Der Uebersetzer.

werden auch sehr wohl daran thun, wenn sie sich zu Zeiten die Füsse, die Beine, und die Aerme reiben lassen, indem nichts so sehr den Umlauf der Säfte in den äussersten Gliedmassen des Cörpers befördert.

Sie sollen auch sich einen ruhigen und angenehmen, aber nicht langen Schlaf zu verschaffen bedacht seyn. Sie müssen, wann sie zu Bette liegen, die Füsse warm halten und nicht erkälten, denn sonst werden sie Mühe haben einzuschlaffen.

Es liegt auch im Alter viel daran, daß die Ausleerungen des Cörpers gehörig von statten gehen.

Endlich so müssen auch alte Leute, wenn sie anderst ihren Lauf ohne Beschwerlichkeiten vollenden wollen, sich niemals von ihrem wunderlichen Sinn, noch auch vom Zorn einnehmen lassen, sie sollen vielmehr lustig und munter zu seyn sich bestreben, wodurch sie sich alsdann auch die Liebe junger Leute, deren angenehmer Umgang sie ihres hohen Alters vergessen machen wird, erwerben werden.

Von

Von den verschiednen Ständen.

Ein jeder Stand hat seine Vortheile und auch seine Ungelegenheiten. Der Arme arbeitet den ganzen Tag und hat viel Kummer, er lebt gesparsam, weißt nichts von den Bequemlichkeiten des Lebens, genießt aber dabey eine vollkommene und starke Gesundheit.

Der Reiche herentgegen schwimmt gleichsam mitten in dem Ueberfluß, und der Wohllust, und geniesset doch die Freuden und Ergötzlichkeiten, die ihn umringen, nicht; so satt ist er derselben worden. Wie bewundrungswürdig ist doch, o Vorsehung! deine Weisheit in den Augen des Weisen!

Wir werden in diesem Abschnitte, mehr als einmal Gelegenheit haben, die Mittel gegen den Scharbock anzupreisen, und wollen dahero mit Anzeigung der vornehmsten und einfachsten derselben, den Anfang davon machen, um mich nicht gezwungen zu sehen, in der Folge desselben unnöthige Wiederholung anzustellen.

Die gebräuchlichste von diesen Mittlen sind die Citronen, Limonen, Pomeranzen, unreife Weintrauben, oder auch der Saft davon, der Eßig, die Johannesbeer, der Meerfinkel,

finkel, der Brunnenkreß, die Rettich, der Saurampfer, das Löffelkraut, der Erdrauch, der Wermuth, die indianische Kresse, die Capern, der Senf und die Mittelsalze. Man findet auch in dem sogenannten Gesundheitslexicon, unter dem Namen Scorbut, einen gegen diese Krankheit verordneten Kräuterwein, dessen Gebrauch denjenigen Personen, denen wir die einfache Mittel wider den Scharbock anrathen werden, gute Dienste leisten wird.

Personen, deren Stand es mit sich bringt, daß sie sich stark bewegen, das Landvolk, die Soldaten, und diejenige Arbeitsleute, die bey ihren Handthierungen, alle ihre Kräften daran strecken müssen, darfen und sollen viel essen, und sich starker Speisen, dergleichen das Roggenbrod, die grobe Hülsengerüchte, die Erbsen und die Bohnen, starkes und auch wol fettes Fleisch, eingesalzen Schweinenfleisch und andere mehr sind, zu ihrer Nahrung bedienen.

Das Wasser soll ihr gewöhnlicher Trank seyn. Es ist zwar auch der pure Wein, der Apfelmost und das Bier, ihnen nicht schädlich; allein sie befinden sich ohne diese Getränke, die ihnen ihre Armuth gemeiniglich

von

von selbst verbietet, nichts destoweniger wohl auf. Sie können auch zu Zeiten etwas Essig an ihr Trinkwasser nehmen.

Wenn die Truppen, oder auch die Handwerksleute, in ein ander Land ziehen, so müssen sie auch ihre Diät in etwas verändern; und diese Veränderung besteht alsdann darinn, daß sie in den heissen Ländern weniger, als in den kalten essen sollen.

Und dieses sollen sie hauptsächlich alsdann beobachten, wenn sie grosse Strapatzen ausgestanden, und viel geschwitzt haben. In diesem Fall ist ihnen die Ruhe weit nöthiger, als eine grosse Menge Speisen.

Handwerksleute, die auf einem sumpfichten Boden, oder auch an den Gestatten des Wassers arbeiten, als Roth- und Weißgerber, Färber, Wascherinnen, die Bauren in den Niederlanden, und diejenige, welche die Brunnen, die Canäle und Flüsse, die heimliche Gemächer fegen oder reinigen, so wie auch diejenige, die in den Steinbrüchen und in den tiefsten Minen graben, sollen sich nach geschehener Arbeit, so viel als möglich vor der Verkältung hüten, damit bey ihnen die unmerkliche Ausdünstung unterhalten werde; Die eröfnende Mittel, worunter ein mäßiger

Gebrauch

Gebrauch des Weins gehört, sind ihnen gesund.

Die Wascherinnen, bey denen die monatliche Reinigung zum öftern gehemmt wird, sollen die Mittel, dieselbe wieder herzustellen, nicht hindansetzen, denn sonsten laufen sie Gefahr das Fieber, heftige Catarrhen, und eine grosse Menge schwerer Krankheiten zu bekommen.

Sollte die Luft in den Steinbrüchen, oder in den Bergwerken, weil sie nicht gehörig erneuert wird, angesteckt werden, so sollen diejenige, die darinn arbeiten, alsobald zu unterst ein Feuer anzünden, und sodenn werden sie gar bald die heilsame Würkung einer frischen Luft an sich empfinden.

Will man eine Armee, besonders zur Kriegszeit gesund erhalten, so muß man dem Soldaten befehlen, sich überaus reinlich zu halten, und nicht zugeben, daß er sich auf einen nassen Boden niederlegt, oder nachdem er grosse Strapatzen ausgestanden hat, und mit Schweis und Staub bedeckt ist, kalt Wasser trinke. Es ist zur Erhaltung der Gesundheit höchst nöthig, das Lager so oft, als nur immer möglich, zu verändern. Man soll auch, und das besonders zur Nachtzeit,

wenn

wenn es Regen- oder neblicht Wetter ist, Nachtfeuer, die in einer gewissen Weite von einander abstehen, im Lager anstecken, das Hospital, so weit als möglich, von demselben entfernt halten, demselben auf der größten Anhöhe seinen Platz anweisen, und die todte oder verreckte Thiere, noch ehe sie in Fäulniß gehen, vergraben.

Sieht man sich gezwungen, lange Zeit in dem Lager zu bleiben, so muß man die Luft darinn dadurch zu verbessern trachten, daß man die Zelter zu Zeiten mit Eßig besprengt, oder Theer, Wachholderbeer, Schwefel, oder auch, mit Eßig abgelöschtes Schießpulver, darinn verbrennt.

Ein Glas von einem gegen den Scharbock eingerichteten Wein, würde manchmalen den Soldaten gesünder als der Branntewein seyn.

Es kann auch durch eine gute Aufsicht über die Lebensmittel, vielen Krankheiten im Feld vorgebeugt werden, denn ist gleich die Niedlichkeit der Speisen, im Lager etwas überflüßiges, so wird doch wenigstens die Menge und gute Beschaffenheit, und Reinlichkeit derselben, daselbst erfordert. Ein aus einem verdorbnen Mehl gebacknes Brod, nasser und

schimm-

schimmlicht gewordener Zwieback und stinkendes Fleisch, würden nothwendig grossen Schaden unter den Soldaten anrichten, und ganz gewiß solche Krankheiten verursachen, die mehr Leute aufreiben würden, als das Feuer und Schwert.

Endlich so soll man auch den Soldaten bey guter Laune, und in einer beständigen Munterkeit zu erhalten sich bemühen. Die Menschenliebe, und die gute und freundschaftliche Begegnung der Befehlshaber, der ernste Ton der kriegerischen Instrumenten mit dem angenehmen Klang der musicalischen vermischt, Waldhörner, und allerhand angenehme Spiele; werden sie bey derjenigen guten Gemüthsverfassung erhalten, welche allerdings erfordert wird, wenn man der Gefahr ohne Furcht unter die Augen sehen, und die größte Strapatzen, ohne zu unterliegen, ertragen soll.

Denen Seeleuten kann man nicht genug einschärfen, daß sie sich, so viel als nur immer möglich, reinlich halten sollen. Sie müssen zum öftern frische Wäsche anziehen, und ihre Kleider, so oft als sie naß werden, verändern. Sie sollen auch ihre Speisen fleißig wässern, das heißt, viel Wasser darauf trinken, und

das hauptsächlich alsdann, wenn sie nichts als gesalzne Fische und Fleisch zu essen haben.

Es sollen auch die Oberaufseher über das Schiffvolk davor sorgen, daß die Luft zwischen den Verdecken fleißig erneurt, und zwischen dem Orte, wo sich die Thiere, und dem Verschlag darinn sich das Volk aufhält, nicht die geringste Gemeinschaft obwalte, der letztere reinlich gehalten, und dann und wann mit gemeinem Rauchwerk, mit Eßig oder Schiffpech ausgeräuchert werde. Man kann sich, um die Luft im Schiff zu erneuern, verschiedner Blasbälge bedienen; inzwischen ist doch der sogenannte Ventilator des Herrn Hales allen andern vorzuziehen.

Sie sollen ferner, so lang es ihnen ihre Reisroute, und das Meer, auf dem sie sich befinden erlauben, beständig Fische fangen lassen, um das Schiffvolk damit zu ernähren. Dergleichen frische Fische verschaffen ihnen, besonders wenn sie nicht allzugroß sind, eine angenehme und gesunde Speise. Wie wohl kommen nicht einem Schiffcapitain frisch gefangne Stockfisch zu statten?

Es soll ferner der Oberaufseher über das Schiffvolk, die Fröhlichkeit und Munterkeit

auf

auf alle Art und Weise auf dem Schiff zu erhalten trachten, und nicht nur durch seine Gegenwart, sondern auch durch kleine Geschenke, die Matrosen zum Kurzweil und ihren gewöhnlichen Verrichtungen gleichsam beleben.

Die sich auf einem Schiff befindende Reisende, müssen sich so viel Bewegung, als nur immer möglich ist, machen, und das besonders, wenn sie gegen den Aequator, oder die Sonnenwende reisen. Es ist dahero vor dergleichen Personen sehr gesund, wenn sie so oft, und so lang als es sich thun läßt, auf dem Verdeck auf und abgehen.

Die Bewegung verhindert, daß die Säfte und das Blut nicht verdickt werden, und folglich die wahre Ursache, daraus der Scorbut, die grausamste und gemeinste Geisel des Seevolkes, und die hartnäckigste Verstopfungen des Leibs, entstehen, die eine allzudicke Luft, gesalzne und manchmalen verdorbne Speisen und allzuviel Ruhe, vor ihre Ursachen erkennen.

Es sollen auch ferner die Seeleute, um sich vor diesen Krankheiten zu verwahren, dann und wann sich einiger von denjenigen sauren und wider den Scharbock dienlichen

Dinge, davon ich weiter oben gehandelt habe und besonders der Citronen, des Kresses, des Saurampfersaftes, der Rettig, des Senfes, der Capern, oder wenn diese alle mangeln, eines Mittelsalzes bedienen. Der antiscorbutische Wein, den wir angezeigt haben, kann gleichfalls, so wie auch der Spenet, dem Schiffvolk nicht anders als sehr gesund seyn. Man findet die Verfertigung dieses Weins, in des Herrn Duhamels Methode, die Gesundheit der Seeleute zu erhalten, einem überaus kostbaren Buche, ohne welches kein Schiffcapitain an Bord gehen soll, beschrieben.

Die **Krankenwärter, Wundärzte,** Herren *Doctores* und die Herren **Geistlichen** welche, es sey nun in den öffentlichen Kranken- oder auch in Privathäusern, die Kranke besuchen, sollen zur Pestzeit, ehe sie in die Zimmer, wo die Kranke liegen gehen, über ihre Kleidung, noch einen Rock von Wachsthun anlegen, den sie beym Weggehen wieder ablegen können. Hierdurch verhindern sie, daß ihre Kleider von der vergifteten Luft nicht angesteckt werden, denn die Kleider, und besonders die aus Wolle oder Catton verfertigte, schlucken die vergiftete Dünste leicht in sich,

sich, behalten sie lange Zeit bey sich, und theilen sie denjenigen, die sie tragen, oder auch solchen, die mit dergleichen Personen vielmals umgehen, sehr geschwind mit.

Sie sollen ferner, so oft sie in die Stuben oder Säle, darinn dergleichen Kranke liegen, ein oder ausgehen, allzeit sich die Hände und das Gesicht, mit ein wenig Eßig abzureiben. Der sogenamte Vinaigre de quatre voleurs ist stärker und würksamer als der gemeine Eßig.

Sie sollen auch nach Verlassung dergleichen Stuben oder Säle, wenn es anderst ihre Geschäffte erlauben, allzeit eine gute halbe Viertelstund lang in einem Garten, oder auf einem Hof, oder auch auf der Strasse selbst, frische Luft schöpfen, und zu Zeiten sich eines antiscorbutischen, oder mit der Fieberrinde, oder auch der Alantwurzel angesetzten Weins bedienen.

Endlich so werden sie auch dafür sorgen, daß sie beständig aufgeräumt und gutes Muths sind, und sich zu der Zeit, da sie keine Kranke zu besuchen haben, viel Bewegung machen. Hierdurch werden sie ihre feste Theile biegsam, und die flüßige flüßig erhalten, woraus nothwendig ein gehöriger Umlauf der

Säfte, und eine gesunde Ausdünstung erfolgen muß, die ihnen in ihren Verrichtungen, und in ihrem Stande höchst unentbehrlich ist.

Nach dem Tode der mit der Pest behafteten Personen, müssen alle Kleider, und alles Geräthe, dessen sie sich während der Krankheit bedient haben, als Camisöler, Mäntel, Better, Strohsäcke und andre Dinge mehr, verbrannt werden, die Pest wird durch nichts so sehr, als durch die Beybehaltung dergleichen Dinge verlängert.

Die Schmiedknechte, Klein- und Pferdschmiede, die Schlosser, die Glaser, und alle, die in den Glashütten arbeiten, müssen weiche, anfeuchtende und kühlende Dinge geniessen. Die Milch ist ihnen ganz besonders gesund.

Die Hafner, die Fayance- und Ziegelbrenner, die Mahler und die Materialisten müssen zum öftern gelinde säurliche Dinge, dergleichen der Saurampfer, der Zitronensaft, oder der mit Wasser vermischte Weineßig ist, zu sich nehmen. Sie werden auch nicht übel thun, wenn sie zu Zeiten, aus dem Quecksilber, oder auch aus dem Eisen verfertigte Arzneyen gebrauchen; es sind ihnen auch diejenige Speisen, in denen ein

flüch-

flüchtiges Salz ist, und folglich die Zwiebel, der Knoblauch und die Gewürze dienlich.

Die Steinschneider, die Maurer, die Tuchscheerer, die Lein- und Hanfbrecher, die Wollenkämmer, die Peruquenmacher, die Becken, die Schreiner und andre mehr, sind zur Lungensucht, zur Engbrüstigkeit, zum Husten und der Entzündung der Brust geneigt, indem die subtilen Stäubchen, die von den Cörpern, die sie bearbeiten, verfliegen, oder auch der Puder, den sie stark gebrauchen, mit der Luft in ihre Lungen dringt, und sich hauptsächlich auf die Brust setzt, und daselbst eine starke Reitzung und Entzündung verursachet. Sie haben auch zum öftern sehr gefährliche Augenkrankheiten. Wollen sie sich vor diesen Beschwerlichkeiten verwahren, so müssen diejenige unter ihnen, die so, wie zum Exempel die Steinschneider, an der freyen Luft arbeiten, sich bey ihrer Arbeit so stellen, daß der Wind die Stäubchen, die ihnen schaden würden, weit von ihnen wegjagt; die übrige aber werden sehr gut daran handeln, wenn sie sich, bey ihrer Arbeit, das Gesicht mit feinem Meuselin bedecken, der sie weder am Athemholen, noch

auch am Sehen verhindern würde. Dergleichen Personen müssen gleichfalls weiche und kühlende Dinge geniessen; dahero auch die Milch vor sie eine vortreffliche Nahrung ist.

Die **Bierbrauer** und die **Wirthe**, sollen sich gelinder sauren Dinge, dergleichen die Citronen, der Eßig, die gekochten Aepfel und andere mehr sind, bedienen, um dadurch der Betäubung, dem Schwindel und der Schlafsucht, dazu sie eine Neigung haben, vorzubeugen.

Diejenige, deren Stand es mit sich bringt, daß sie viel sitzen müssen, wie gewisse **Künstler** und **Handwerker**, die **Gerichtsschreiber**, **Kaufleute** und andere mehr, müssen weniger Nahrung zu sich nehmen, als diejenige Personen thun, die sich viel Bewegung machen. Ihre Speisen sollen leicht, und gut zu verdauen seyn, und aus gut gebacknem Brod, aus Fleischspeisen von gestandnen Thieren, Federvieh, reifem und gekochtem Obst, und dergleichen mehr bestehen. Sie müssen den Wein mit Wasser vermischt trinken, und nichts schadet ihnen so sehr als die Trunkenheit. Es würde ihnen auch überaus dienlich seyn, wenn sie zu Zeiten eines oder das andere

von

von denjenigen Mitteln wider den Scharbock nehmen wollten, die ich zu Anfang dieses Abschnittes angepriesen habe. Sie sollen keinen Sonntag, oder Feyertag, ohne spatzieren zu gehen, oder eine Motion zu machen, vorbey gehen lassen.

Die Gelehrte müssen aus einer doppelten Ursache, eine genaue Diät beobachten; denn erstlich haben sie keine Bewegung, und zweytens, so gehen bey ihnen durch ihr tiefes Nachsinnen sehr viele Lebensgeister verlohren. Es wird auch noch über das, da sie beständig auf den Büchern liegen, bey ihnen der Magen gedrückt, und die Brust enger gemacht, da sich im Gegentheil der Unterleib durch seine eigne Last herunter sinkt, wodurch denn die natürliche Bewegung des Magens vermindert, und eine schlechte Verdauung veranlaßt wird, darauf Magerkeit nnd Verstopfung des Leibs nothwendig folgen müssen.

Gelehrte müssen wenig essen, und das besonders zu Nacht, sie darfen blos leicht zu verdauende Speisen, ein gut gegohrnes Brod, das Fleisch von ausgewachsenen Thieren, Geflügel, Wildpret das ein weises Fleisch hat, Küchenkräuter, abgesottne oder auch ge-

backne Fische geniessen, und wenig oder lieber gar keine Ragout, und stark gewürzte Brühen essen.

Sie sollen des Morgens Früh eine Brodrinde mit zwey Gläser Wasser, mit sehr wenig Wein vermischt, speisen. Ein warmer Trank von Ehrenpreis, weisen Papeln, Blumen, oder sonst einem lindernden Kraut, darzu man etwas Milch und Zucker nimmt, wird ihnen das Blut sehr schön verdünnern.

Wasser und Wein soll ihr täglich Getränk seyn. Sie müssen sich besonders vor gebrannten Wassern in Obacht nehmen.

Die Gelehrte sollen ferner alle Tage, wenn es ihnen möglich ist, einige Stunden mit Spatzierengehen, Reuten, Fahren, oder auf sonst eine Art sich eine Bewegung machen. Es können ihnen auch die Bäder, und das Reiben mit weichem Flanell, wenn sie sich derer zu Zeiten bedienen wollen, nicht anders als sehr dienlich seyn.

Sie sollen nicht eher, als zwey oder drey Stunden nach der Mahlzeit, wieder zu arbeiten anfangen.

Damit aber der Magen und der Bauch, besonders nach Tische, ihre natürliche Lage behalten mögen, so sollen sie alsdenn auf einem

nem ungefähr vier Schuh hohen Tische, an dem sie aufrecht stehen, schreiben, und sich entweder eines eben so hohen Sessels, oder aber nur eines Hockergens, darauf sie wechselweis ein Knie nach dem andern ausruhen lassen können, dabey bedienen.

Endlich so sollen sich auch die Gelehrte beym Studiren mäßigen, wenn sie nicht in kurzem ihren Verstand erschöpfen, und ihre Gesundheit zu Grund richten wollen. Sie sollen sich erinnern, daß ihnen das Wachen höchst schädlich ist. Morgens Früh geht die Arbeit am besten von statten, indem alsdann, besonders wenn man den vorigen Abend nur wenig gespeist hat, der Leib weit leichter, und der Verstand zum Nachdenken weit geschickter, als zu sonst einiger Zeit des Tages ist.

Ehe ich diesen Abschnitt ende, so muß ich noch ein paar Worte mit den reichen Müßiggängern reden. Arbeitet, macht euch etwas zu thun, macht euch eine Bewegung, eßt wenig, haltet eure Begierden und Leidenschaften im Zaum, sonsten könnt ihr weder gesund seyn, noch auch ein wahres Vergnügen empfinden.

Das neunte Capitel

von

den moralischen Ursachen, die auf die Gesundheit würken, von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Eine jede Leidenschaft ist ein gegenseitiger plötzlicher Eindruck der Seele in die Sinnen, und der Sinnen in die Seele.

Diesen Eindruck deutlich zu erklären, müßte man einen sehr guten und richtigen Begriff von dem Bande haben, welches zwey so verschiedne Wesen, als die Materie und der Geist, und die Seel und der Leib sind, mit einander verbindet.

Den Theologen geht der Angstschweis aus, und sie erschöpfen ihre ganze Einbildungskraft so wie ihr Dintenfaß, wenn sie uns dieses Wunder, das der Weltweise als wahr erkennt und bewundert, beweisen, und durch Gleichnisse erklären wollen.

Die Seele ist in diesem Leben so genau mit dem Cörper vereinigt, daß er mit ihr nur eins ausmacht. Die Würknngen und die Bewegungen dieser beeden Wesen, sind der-

gestalt mit- und unter einander vermischt, daß es oft schwer zu unterscheiden ist, ob die Sinnen zu erst einen Eindruck in die Seele gemacht, oder ob die Seele zu erst die Sinnen in Bewegung gesetzt habe. Wozu aber dienen wol dergleichen Untersuchungen, die mehr die Neugier zu reitzen, als uns zu belehren geschickt sind, und uns noch darzu auf Irrwege leiten können? Wir wollen uns immer, in Betracht unsers dermaligen Gegenstandes, damit begnügen, daß wir bis zu dem Ursprung unserer Leidenschaften zurücke gehen, ihnen von da an auf dem Fuse nachfolgen, und ihre Würkungen bemerken, um daraus einige zur Erhaltung der Gesundheit nützliche Lehren ziehen zu können. Lehren, dabey die Tugend eben sowol ihre Rechnung finden wird.

Die Seele ist in jedem einzelnen Wesen einerley, ein göttlicher Hauch, ein würksamer und durchdringender Geist, die Quelle der Wahrheit und der Tugend. Warum würkt sie aber in jedem Menschen auf eine so besondere Art und Weise? Daran ist die Seele nicht schuld, sondern die materielle Hülle, mit der die Seele ihre Würkung theilen muß.

Wohl

Wohlgestalte, weißlich gebildete, biegsame, elastische, mit einer hinlänglichen Menge Lebensgeister befeuchtete Werkzeuge, lassen sich von der Seele leichtlich bewegen, und tragen vieles dazu bey, daß der Mensch vernünftig, ja auch oft tugendhaft ist. Uebelgebildete, ungestalte, grobe, dürre und vertrocknete Werkzeuge herentgegen geben den Eindruckungen der Seele keinen Platz, und machen, daß der Mensch dumm und oft auch lasterhaft ist.

Wollen wir uns von dem Ursprung der Leidenschaften einen Begriff machen, so müssen wir unser Wesen als ein musicalisches Instrument betrachten, dessen Saiten, wenn man darauf spielt, je nachdem sie gut oder schlecht gestimmt sind, auch mehr oder weniger harmonische Tone geben, und entweder ein Vergnügen, oder einen Widerwillen verursachen. Die Nerven, welche größtentheils aus dem Gehirn entspringen und alle mittelbar davon abhangen, werden in eine unendlich grosse Menge kleiner Fäsergen zertheilt, die sich durch alle Theile des Cörpers verbreiten, und selbst dessen ganze Oberfläche bedecken. Diese Nervenfäsergens nun sind gleichsam die Claves, oder die Saiten von dem

Instrument. Die äusserliche Gegenstände, die in die äusserste Spitzgen der Nervenwärzgen würken, erregen darinn eine stärkere oder schwächere zittrende Bewegung, und diese macht, daß der in den Nerven enthaltene Saft nach dem Gehirn geschwinder oder langsamer zurückfließt; da nun diese Bewegung sehr geschwind von einem Theil des Nervens zum andern fortgesetzt wird, so gelangen auch die in den Nerven enthaltene Lebensgeister sehr bald zu dem Ursprung der Nerven, das ist bis zu der gemeinen Werkstätte der Sinnen, dem Gehirn, wo die Seele ihren Sitz hat. Es sind dahero die äusserliche Gegenstände, welche in den Nerven würken, gleichsam die mehr oder weniger geschickte Hände, die auf dem Instrument spielen. Die durch den Zuruckfluß der Lebensgeister nach dem Gehirn, von der in den Nerven erregten Bewegung benachrichtigte Seele, empfindet darüber entweder ein Vergnügen, oder einen Schmerzen, und stellt demnach das Ohr des Zuhörers vor, der auf einem Instrument spielen hört, und davon entweder angenehm gekützelt, oder grausam dadurch beleidigt wird. Manchmalen aber entsteht auch in der Seele, durch die Erinnerung einer Sache, oder auch

durch

durch ihren Willen, eine Empfindung, zu erst in der Seele, und wird von derselben den Sinnen durch eben die Werkzeuge, die Nerven mitgetheilt. Und in diesem Falle muß man sich eine Saite eines Instruments vorstellen, die durch die zitternde Bewegung einer andern, die mit ihr auf gleichen Ton gestimmt wird, auch in Bewegung geräth. Diese Vergleichungen werden, wenn man sie wohl faßt, in dieser Materie, so dunkel dieselbe auch immer seyn mag, ein hinlängliches Licht geben, und den Fortgang und die verschiedne Grade der Affecten begreifflich machen.

Ich will hier nicht untersuchen, ob die Seele allein im Kopf sich aufhalte, oder ob sie sich durch ihren Einfluß in alle Theile des Cörpers verbreite. Mir ist, um die Erzeigung der Gemüthsbewegung entdeckt zu haben, schon genug, daß die Seele vermittelst der nervichten Fäsergens von den verschiednen Eindrücken der äusserlichen Gegenstände Nachricht erhält, und daß auch sie, diesen Fäsergen die Empfindungen, die das Gedächtniß und der Wille in ihr erregen, mittheilen kann. Man muß sich aber hierbey wohl erinnern, daß ich die Endungen der nervichten Fäsergens

als

als die Schildwachten betrachte, welche die Seele von allem, was ausser dem Cörper vorgeht, was sie zu suchen und zu fliehen, zu lieben und zu fürchten hat, benachrichtigen. *

Einige Philosophen nehmen dreyerley Gattungen von Gemüthsbewegungen an: die der Seelen eigne, die cörperliche, und die vermischte. Ich erkenne nur die letztere, weilen ich bey diesen allein eine Würkung und Gegenwürkung der Sinnen in die Seele, und der Seele in die Sinnen antreffe.

Y Die

* Alles was ich von dieser, mir auch noch nach der gegebnen Erklärung des Herrn Verfassers, sehr dunklen Sache, weiß, besteht mit zwey Worten darinn, daß nach dem Grundsatz des Herrn Prof. Krügers, aus Bewegungen des Cörpers Empfindungen in der Seele, und aus den Empfindungen der Seele Bewegungen im Cörper entstehen. Die Art und Weise aber, auf welche die von dem Herrn Verfasser angegebene Schildwachten, die, so subtil sie auch immer sind, dennoch Cörper sind, die in die Seele würken; wird mir so lang ein Räzel bleiben, bis man mir erklärt, wie es möglich, daß ein Wesen, das keine Theile hat, und folglich den Cörper nicht berühren kann, in ihm Bewegungen, und dieser in einem einfachen Ding, das keine Berührungspuncte hat, dergleichen unsre Seele ist, Empfindung hervorbringen könne. Meiner Meynung nach hätte diese ganze Erklärung hier wegbleiben können, da sie zur Erhaltung der Gesundheit zu wissen unnöthig ist.

Der Uebersetzer.

Die allein in der Seele statt findende, oder die ihr eigne Affecten, würden blos in solchen Bewegungen bestehen, die von der Materie völlig abgesondert wären, allein bey der genauen Verbindung, die in diesem Leben zwischen Seel und Leib obwaltet, kann kein Eindruck, keine Empfindung in der erstern entstehen, ohne daß nicht auch in der Hülle derselben dem Cörper, dadurch einige Veränderung gemacht werden sollte. So kann man zum Exempel die Betrachtung, es seye nun, daß sie sich mit metaphysischen oder auch mit natürlichen Dingen beschäftige; keine blos geistige Bewegung der Seele nennen. Denn beschäftiget sie sich mit materiellen, und in die Sinne fallenden Dingen, als mit den Ergötzlichkeiten, dem Reichthum, der Wohllust und andern dergleichen mehr, so ist dieses eine überlegte Neigung, die sich zwar von sich selbst unterhält; es fehlt aber dennoch sehr vieles, daß deßwegen die Sinnen gänzlich davon ausgeschlossen seyn sollten. Ich will mich, dieses zu beweisen, blos auf diejenige Gedanken beziehen, welche die Theologen verstiegen nennen, und die oft so erstaunliche Würkungen im Cörper verursachen. Beschäftigt sich aber die Betrachtung mit metaphysischen Gegen-

genständen, als mit Gott, oder mit geometrischen Wahrheiten, so verdient sie alsdann den Namen einer Neigung nicht, sondern besteht vielmehr in einem tiefen Nachgrüblen, daran bey alle dem der Cörper doch auch einigen Antheil nimmt. Man werfe mir hier ja nicht die Verzuckungen des heiligen Paulus und der heiligen Theresia vor; die Heiligen sind, da sie sich über die Materie erhoben, aus der natürlichen Ordnung geschritten.

Blos materielle Neigungen würden nichts als Bewegungen des Cörpers seyn, in welche die Seele nicht würken könnte. Allein hier frage ich einen jeden, ob in einem Cörper, dessen Werkzeuge dergestalt beschaffen sind, daß auch die geringste in den Nerven von einem äusserlichen Gegenstand entstandne zitternde Bewegung, alsobald in der Seele einen Eindruck macht, so in einem Cörper nur die kleinste Gemüthsbewegungen sich dergestalt geschwinde den Werkzeugen der Empfindung mittheilen, daß es sehr schwer zu unterscheiden ist, welches von beeden die erste Ursache darzu gewesen ist, wol dergleichen Bewegungen möglich sind? Die Materie hat an und von sich selbst, keine Bewegung; es muß dahero alle die Bewegung, die sich in

unserm Cörper ereignet, ein höheres Wesen, als sie selbst ist, zur Ursache haben. Und hieraus folgt, daß ausser der wechselsweisen Würkung der Seele in die Materie, und der Materie in die Seele, nichts wahre Affecten erregen könne. Die Seele ist in der Kindheit, im hohen Alter, im Schlaf, bey einem unsinnigen oder betrunknen Menschen, ganz und gar nicht von der Materie abgesondert. Bemerken wir in diesen Umständen ihre Würkungen nicht vollkommen deutlich, so liegt daran die Schuld nicht an der Seele, sondern an denen in Unordnung gebrachten, verstopften, und ihrer Schnellkraft beraubten und vertrockneten Werkzeugen.

Man wird mir hier vielleicht antworten, daß die Thiere, denen die Cartesianer keine Seele zugestehen, mit den Menschen bey nahe einerley Empfindungen und Affecten hätten, und daß folglich die Materie aller Dinge zu denjenigen Bewegungen geschickt seye, die man blos cörperliche Affecten nennt. Allein kann man wol dergleichen Lehrsätze in Vorschlag bringen, wenn man die Trägheit der Materie zuvor ernstlich bey sich erwogen? Sollen die Thiere die bemeldte Affecten haben, so muß

auch

auch in ihnen eine würkende Ursache, die sie hervor bringt, vorhanden seyn.

Die Alten nennten dieselbe, den angebohrnen Trieb, sagten aber mit diesem unverständlichen Wort weniger als nichts. Einige von den neuern Philosophen bedienen sich auch noch heut zu Tage dieses Ausdrucks, ohne demselben einen gewissen und klaren Verstand zu geben. Cartesius nennt sie den Mechanismum, er kann aber auch nicht im mindesten die Art und Weise, wie dieser Mechanismus von statten gehe, und was er mit unsern Empfindungen vor ein Verhältniß habe, erklären. Was mich anbetrifft, so kann ich, je mehr ich die wunderbare Verrichtungen der Thiere mit einander vergleiche, um so viel weniger denselben eine Seele, oder ein geistiges Wesen absprechen. Wenn diese ihnen fehlt, so möchte ich wol alsdann wissen, woher die Treue des Hundes, die Gelirnigkeit der Pferde, die Verschlagenheit eines Fuchsen, die Hurtigkeit der Affen, die Wuth des Löwen, die Zärtlichkeit der Turteltauben, und andre Eigenschaften und Affecten der Thiere mehr herkommen. Möchte man doch einmal aufhören, die Religion bey einem so vernünftigen Lehrsatz mit ins Spiel zu bringen!

Ich darf, um den daraus entstandenen Gewissensscrupel zu beruhigen, blos folgende Betrachtung machen. Die Seele der Thiere, die nicht so edel als der Menschen ihre ist, beschäftiget sich blos mit dem, was in diesem irrdischen Leben vorgeht, und wird auch mit demselben durch eben die Macht, die sie erschaffen hat, zernichtet, der Freyheit, die unser fürnehmstes Eigenthum ist, beraubt, besitzet sie das gefährliche Vermögen, eine Wahl unter den Dingen nach eignem Gutbefinden zu treffen,nicht; und sie ist dahero weder zu Verdiensten, noch auch zu strafbaren Thaten, weder zu Belohnungen, noch auch zu Bestrafungen aufgelegt; und hat folglich auch keinen Anspruch und Recht auf jenes zukünftige Leben, darzu die zur Erkenntniß und Verehrung ihres Schöpfers erschaffne menschliche Seele bestimmt ist.

Ich werde dahero keine andere, als **die vermischte Affecten**, das ist, diejenige plötzliche Bewegungen, die beziehungsweis von der Würkung der Seele in den Cörper, und des Cörpers in die Seele abhangen, als wahre Affecten annehmen.

Die Verhältniß dieser beeden Wesen gegen einander, ist viel zu genau und stark, als

daß

daß eins ohne das andre, blos für sich allein würken könnte.

Die gute und schlechte Beschaffenheit des Nervengebäudes, trägt auch sehr viel zu den Affecten bey.

Sind die Nervenfäsergen sehr zart, lebhaft und sehr gespannt, so werden auch die Empfindungen sehr lebhaft, und die Gemüthsbewegungen heftig seyn, weilen alsdann, auch durch den geringsten Eindruck, die Nerven in Bewegung gesetzt werden. Dergleichen Nerven haben die Dichter, die Mahler, die Musicverständige, und alle diejenige, die eine lebhafte und sinnreiche Einbildungskraft haben. Es sind auch mit dergleichen Eigenschaften begabte Personen, zu den Empfindungen der Wohllust und des Vergnügens, weit aufgelegter als andre Menschen; wer weiß sie andern besser einzuflössen als sie? und geben nicht in der That dergleichen Leute, wenn ich anderst so reden darf, der Wohllust ihren Halt und Stärke?

Wo starke, hart zu bewegende, aber dennoch gesunde und ganze Nervenfäsergen statt finden, da werden auch die Empfindungen langsamer hervorgebracht, und sind nicht so lebhaft; indem alsdann mehr Zeit, und ein

starker Eindruck erfordert wird, um sie in Bewegung zu setzen. Von dieser Beschaffenheit sind die Nerven * derjenigen Personen, die, da sie mehr Verstand als Einbildungskraft besitzen, hauptsächlich zu den Wissenschaften und dem Nachdenken aufgelegt sind. Dergleichen Personen, sind mehr hitzigen, als lang anhaltenden Affecten unterworfen.

Sind die Nervenfäsergen grob, hart, trocken, und wenig oder nicht gespannt, verstopft, oder auch wol gar, welches sich oft ereignet, zerrissen, so hat man auch sehr wenig Empfindung und gar kein Feuer. So sind die Nerven derjenigen starken Leute, die eben so wenig Affecten als Geist haben, und die man blos an der menschlichen Gestalt, welche sie entehren, von den übrigen Thieren unterscheiden kann. Bey alle dem, leben dergleichen Personen ganz ruhig und zufriden, und sie würden glücklich seyn, wenn sie Lebhaftigkeit genug

---

* Im Grundtext heißt es tels sont les organes &c. Organe heißt dem Wortverstand nach ein Glied, der Werkzeug. Da aber hier von den Werkzeugen der Empfindung und der Bewegung, das ist von den Nerven, die Rede ist, so wird man mir erlauben, daß ich Organes mit einem Wort die Nerven nenne.

Der Uebersetzer.

nug besäsen, ihr Daseyn zu empfinden. Es ist ein Glück vor die menschliche Gesellschaft, wenn der Künstler, der Handwerksmann und der Soldat so geartet sind. Man kann von dieser Art sich selbst bewegender Maschinen, grossen Nutzen ziehen.

Alle Gemüthsbewegungen sind entweder angenehm oder traurig. Das natürliche Schöne, und das moralische Gute, erregen in uns eine angenehme Empfindung, und diese nennt man die **Freude**. Belebt ein vergnügter Geist einen gesunden Cörper, dessen feste und flüßige Theile gehörig in einander würken, so gehen auch alle, die zum Leben unumgänglich nöthige Verrichtungen desselben gar leicht von statten. Die Kraft des Herzens wird grösser, die Gefäse geben derselben gehörig nach, und lassen sich ausdehnen. Die Säfte werden hinlänglich verdünnert, und dringen ohne die geringste Schwierigkeit bis in die äusserste und kleinste Aeste der Gefäse, und es entsteht auch alsdann selbst in den Nervenfäsergens, eine angenehme und leichte zitternde Bewegung, daraus ein über die massen anmuthiges Zitzlen entsteht, und alsdann verbreitet sich, eine angenehme und wollüstige Wärme, die in den innern Theilen des Leibs

entsteht, durch den ganzen Cörper, und erweckt in uns die Empfindung der Freude. Wann aber diese so reitzende Empfindung auch nur etwas zu stark ist, so treibt das Herz, dessen Bewegung dadurch beschleunigt wird, die enthaltne Säfte zu geschwind und zu lebhaft in die Gefäse, die, da sie nicht weit genug sind, dieselben zu fassen, dadurch gezerrt, allzustark ausgedehnt, ja wol gar zerrissen werden: und alsdann entsteht in den Eingeweiden des Cörpers eine brennende Hitze, deren Feuer sich durch alle Theile desselben verbreitet, und eine Art von einem Fieber, auch einige Beschwerlichkeiten erregt. Die übertriebne Freude hat mit den Schmerzen viel ähnliches, und auch eben dieselbe Würkungen.

Die natürliche Heßlichkeit, und das moralische Böse, erwecken in uns eine widrige Empfindung, ich meyne die **Traurigkeit.** Wenn eine unruhige Seele in einem gesunden Cörper wohnt, so gehen die Lebensbewegungen nicht gehörig von statten. Die Schnellkraft der nervichten Fäsergen geht zu Schanden, sie ziehen sich zusammen, werden enger, dergestalt, daß die Lebensgeister nicht gehörig würken können; das Herz wird schwach, das Blut und die übrige Säfte circuliren fast gar

nicht

nicht mehr; sie werden dick und zäh, und bleiben in den kleinen Gefäsen stocken, und verursachen daher Verstopfungen und Ohnmachten; man empfindet alsdann eine solche Schwachheit, die sich der Vernichtung einiger massen nähert; und das ist der erste Grad des Schmerzens.

Es treibt auch manchmalen das allzustark zusammengezogne Herze die enthaltne Säfte allzu lebhaft fort, und verursacht in den Nervenfäsergens heftiges Zittern; und alsdann empfindet man im ganzen Cörper einen hefftigen Schmerzen.

Auf diese Art entsteht in dem einen sowol als auch in dem andern Fall, die Traurigkeit. Mit der Freude kömmt die Munterkeit, das Vergnügen, der Muth, die Verwegenheit, die Unerschrockenheit, die Eitelkeit, der Hochmuth, die Eigenliebe, der befridigte Eigennutzen, die Hoffnung, das Verlangen, der Eifer, die Liebe (deren Mutter und Tochter die Wohllust ist) und die hefftige Bewegungen, die oft auf einer Seite von der Freude, und auf der andern von der Traurigkeit was an sich haben, in etwas überein.

Die

Die Stille des Gemüths ist kein Affect; sie ist höchstens eine Entzückung eines verrückten Kopfs, sie findet unter den natürlichen Gemüthsbewegungen keine Stelle.

Inzwischen giebt es doch eine natürliche Stille des Gemüths; und diese besteht in einer gewissen Fassung des Geistes, dabey man von dem Verdruß oder dem Vergnügen, von der Freude und der Traurigkeit, mit einem Wort, von keinem Affect entweder gar nicht, oder doch nur wenig gerührt wird. In dieser Art der Gleichgiltigkeit, die bis zum Heldenmuth getrieben wurde, bestand die Tugend der Stoicker, und wird, wenn sie in den gehörigen Gränzen gehalten wird, beständig und zu allen Zeiten den wahren Weltweisen bilden.

Mit der Traurigkeit kommen die Angst, die Ungedult, die Ungewißheit, die Unruhe, die Furchtsamkeit, der Schröcken, die Furcht, das Erstaunen, der Eckel, der natürliche Widerwillen, die Art und das Wesen eines Menschenfeindes, der Neid, die Eifersucht, der Haß, die Rache, der Zorn, der Eifer, die Wuth und die Verzweifflung überein.

Man

Man unterscheidet die Affecten in **hitzige und lang anhaltende. Hitzige Affecten** sind diejenige, die sich unsrer schnell und plötzlich bemeistern, und deren Hefftigkeit nicht lange daurt; dergleichen sind eine plötzliche Freude, der Zorn, die Wuth, und andere mehr.

Lang anhaltende Affecten herentgegen nennt man diejenige, die aus Gewohnheit in der Seele herrschen; und diese sind, ob sie gleich nicht so hefftig sind, dennoch eben so gefährlich, wenn ihr Gegenstand, der sie erregt, schon an sich schlimm ist. Hieher gehören die Eifersucht, der Haß und andere mehr.

Die Affecten nehmen ihren Ursprung im Gehirn, sie haben ihren Sitz im Herzen, und geben ihre Würkung in dem Mittelfell (Diaphragma) zu erst an Tag. *

Steigen die Gemüthsbewegungen bis auf einen gewissen Grad, so schwächen sie die Nerven, hemmen den Umlauf des Blutes, unterbrechen die Verdauung der Speisen, benehmen den Appetit und den Schlaf, machen blaß und mager, sie vertrocknen die Nerven-

---

* Dieses ist vor mich was Neues, so wie vermuthlich vor meinen Leser.

Der Uebersetzer.

venfäsergen, veranlassen einen grossen Abgang an Lebensgeistern, sie verursachen gefährliche Verstopfungen, sie machen daß sich die Galle ergiest, und erregen Entzündungen, und hypochondrische Zufälle. Dieses sind die Würkungen der Traurigkeit, der Unruhe, der Eifersucht und andrer mehr.

Je mehr die Hefftigkeit des Affects steigt, desto fürchterlicher sind auch die Zufälle, die er erregt. In diesem Fall geräth die ganze Maschine in eine heftige Bewegung, und die ganze thierische Einrichtung des Cörpers, in Unordnung. Ein allgemeines Schlagen der Adern, ein über den ganzen Leib sich verbreitendes Zittern, und ein kalter Schweis zeugen alsdann von dieser Unordnung; Händ und Füsse werden eißkalt und starr, indem das Blut und die Lebensgeister, nicht mehr bis zu denselben kommen können; und eben daraus entstehen die Gichter, und die zum öftern sich ereignende Schlagflüsse. Und dieses sind die grausame Folgen des Zorns, der Wuth, und der Verzweiflung.

Die hitzige und schnelle Affecten können einen augenblicklichen Tod verursachen; indem die Säfte, die, der durch plötzlieinenchen Eindruck erregten heftigen Zusammenziehung

der

der Fäsergen, nicht geschwind genug nachgeben und ausweichen können, auf einmal stehen bleiben, dadurch dann alle zum Leben unumgänglich nothwendige Bewegungen unterbrochen, und der Tod veranlaßt wird. Eine allzustarke und plötzliche Freude, eine zu weit getriebne Traurigkeit, und der heftigste Zorn geben uns alle Tage, nur mehr als zu viel Beyspiele an die Hand, um die Wahrheit dieses Satzes zu beweisen.

Auf eine grosse Freude, folgt beständig ein niedergeschlagnes Wesen, das der Traurigkeit ähnlich ist; sie ist eine Folge von der gar zu grossen Anstremmung der Gefäse, und dem Abgang der Lebensgeister; und eben diese Bewandtniß hat es mit der Niedergeschlagenheit des Gemüths, die man sogleich nach dem Genuß der Ergötzlichkeiten empfindet.

Die **Seufzer** sind eben sowol die Sprache des Verlangens und der Zärtlichkeit, als der Traurigkeit. Das durch die Würkung des Affects in seinem Lauf gehemmte Blut, steht einige Augenblicke in den Gefäsen der Lungen still; da nun dieses der Lungen zur Last fällt, so zieht sie sich zusammen, und theilt auch denen Musceln und Nerven einen Reitz mit, der ein starkes Einathmen veranlaßt,

darauf alsobald ein starkes Ausathmen erfolgt, und das heißt man seufzen.

Eine grosse Freude, die Liebe, das schmachtende Wesen und die Traurigkeit geben sich auch durch die Thränen zu erkennen. Man sehe hier dasjenige nach, was ich in dem Capitel von den Absönderungen und Ausleerungen des Cörpers davon gesagt habe.

Die Erhitzung und Abmattung des Cörpers, die durch heftige Gemüthsbewegungen verursacht worden, sind weit gefährlicher, als wenn sie auch von der allerübertriebensten Arbeit und Bewegung entstanden. Die Ruhe, die einen unter schwerer Arbeit gleichsam sinkenden Cörper wieder beruhigt und neue Kräften giebt, hat oft keine andere Würkung, als daß sie die traurige Folgen der Affecten vermehrt.

Was aber die durch dergleichen Leidenschaften aufgebrachte Personen am meisten erschöpft, ist, daß sie weit stärker, als bey der heftigsten Arbeit schwitzen; und das ist die Ursache, warum Leute, die von Geburt an zu heftigen Leidenschaften, zum Zorn, zur Wuth und anderm mehr geneigt sind, keine starke und lang anhaltende Strapatzen ertragen können; ihre Lebhaftigkeit verzehrt sie allmählich,

lich, und sie würden gar bald darunter erliegen, da dem Sanctorius zu Folge, eine allzustarke Ausdünstung, eben so schädlich als ihr Mangel; und es weit schwerer ist, die erstere wieder in die gehörige Ordnung zu bringen, wenn der allzustarke Fortgang derselben durch ein oder den andern Affect verursacht worden, als wenn sie blos von einer allzustarken Bewegung ihren Ursprung genommen.

Nach diesem kurzen Entwurf der schädlichen Folgen heftiger Affecten, kann man sich nunmehro leicht vorstellen, wie unumgänglich nöthig es zur Erhaltung der Gesundheit seye, ihrer Wuth noch bey Zeiten Einhalt zu thun.

Ich weiß, daß es sehr schwer ist, einer plötzlichen allzugrossen Freude oder Traurigkeit, die in dem Augenblick, da sie entstehen, die organische Theile des Cörpers in Unordnung bringen, und indem sie diejenige Verrichtungen, in deren Ausübung das Leben besteht hemmen, den Tod verursachen, vorzukommen.

Indessen wird man doch, wenn man sich nach und nach gewöhnt, die Veränderungen und Zufälle dieses Lebens mit einer gewissen Art Gleichgültigkeit zu betrachten, im Fall

daß sich einige ausserordentliche und unerwartete Begebenheiten zutragen sollten, lange nicht so sehr dadurch gerührt werden.

Es ist auch dieses das sicherste Mittel, um nach und nach die Lebhaftigkeit zu vermindern, welche macht, daß wir uns gleich von der ersten Regung der Leidenschaften verleiten lassen; eine Regung, die uns auch selbst die Sittenlehre nicht zum Laster anrechnet, da sie, so zu sagen in uns, ohne unser Zuthun entsteht.

Können wir gleich nicht verhindern, daß wir ein empfindliches und wohllüstiges Herz von der Natur bekommen haben; so steht es doch wenigstens bey uns, diese Neigungen in unserm Busen nicht zu ernähren.

Es müssen dahero diejenige, die von Natur ein zur Wohllust geneigtes Gemüth haben, den Ueberfluß in Essen, erhitzende Speisen, und diejenige Getränke, die, indem sie die Vernunft verrücken, die Macht der Leidenschaften verstärken, sorgfältig vermeiden, und sich wohl hüten, daß sie nicht zu lange im Bette liegen bleiben; sie müssen vielmehr so bald als sie erwachen, aufstehen; alle allzufreye Gesellschaften, die zu sehr entblößte

Gemähl-

Gemählde, und alle geile und wohllüstige Schriften fliehen. Sie sollen sich im Gegentheil beständig etwas zu schaffen, und viele Bewegung machen; denn gleichwie gut Essen und Trinken die Säugamme der Wohllust ist, so ist auch der Müßiggang die Mutter derselben.

Während der Traurigkeit, muß man sich so, wie bey den meisten aus ihr entstehenden Leidenschaften, gelinder und verdünnernder Speisen und Getränke bedienen. Man muß sich alsdann wohl in Obacht nehmen, den Magen mit hart zu verdauenden Speisen zu überladen; und viel trinken, um das Blut, und die zum gerinnen geneigte Säfte, flüßig zu erhalten. Der beste Trank, in diesem Fall ist Wasser und Wein; die Molken des Morgens Früh getrunken, können auch alsdann sehr dienlich seyn.

Man muß auch zu der Zeit, da man traurig ist, sich viel Bewegung machen; das Spatzierengehen, das Reuten, der Gärtenbau und andres mehr, sind hierzu sehr gesund. Das beste Mittel, die düstre Gedanken und Vorstellung zu vertreiben, welche der Schwermuth nur neue Nährung geben, und sie in einen ordentlichen Menschenhaß, in ein nieder-

geschlagenes Wesen, und eine Verzehrung des Cörpers verwandeln, besteht darinn, daß man nie allein und ohne Geschäfte seye; eine gute Gesellschaft, liebenswürdige Freunde, die öffentliche Lustspiele, und das Lesen angenehmer Bücher, helfen gleichfalls die schwarze Grillen zu verjagen, wo sie nicht schon allzutief eingewurzelt sind; denn alsdann ist es gleichsam ein Wunder, wenn man dergleichen heben kann. Man erinnert sich auch noch itzo der letzten Stunden des Thomaßin, eines berühmten Comödianten, der ein wahres Gegengift für die Traurigkeit war. Dieser schickte, während seiner Kleinmüthigkeit, die er gleich in ihrem Anfange zu überwinden versäumt hatte, und nun nicht mehr Herr darüber war, nach einem Doctor, der ihn nicht kannte. Sein Esculap versicherte ihn, nachdem er sich seine Krankheit von ihm beschreiben lassen, daß es damit nichts zu bedeuten hätte. Machen sie sich, sagte er, nur eine Bewegung, so werden sie sich wieder wohl befinden. Thomaßin antwortete: Ich habe es gethan, aber es hat mich nichts geholfen. Gut, versetzte der Arzt, so machen sie sich dann lustig, sie wohnen nicht weit von der italiänischen Schaubühne, gehen sie zum öftern dahin,

hin, der Arlequin wird sie lachend machen, und dadurch werden sie auch geheilt werden. Ich gehe alle Tage dahin, erwiderte der Kranke. Das ist nicht möglich, antwortete der Doctor. Der Patient versicherte, daß es nur mehr als zu möglich sey; denn, sagte er, ich bin ja selbst der Thomaßin, der ganz Paris ergötzt, mittlerweile ich selbst vor Traurigkeit sterbe.

Als der Doctor dieses hörte, so erstaunte er nicht wenig darüber, und schätzte seinen Patienten vor verlohren, der auch einige Zeit darauf würklich an einer Art der Auszehrung verschied.

Man muß über den Einfluß, den die Gespräche über der Tafel sowol in die Gesundheit als in die Sitten haben, erstaunen. Die Lacedämonier unterhielten sich gemeiglich über Tisch von nichts, als von den grossen und schönen Thaten ihrer Vorfahren, und was vor ein Volk hat wol jemals mehr Muth, und edlere und höhere Seelen besessen als sie? Die Sybariten führten bey ihren Gastereyen die allerunzüchtigste Gespräche, war aber auch wol jemals eine wollüstigere und weibischere Nation, als sie in der Welt? Die Spanier, die Holländer, die Türken, und alle diejenige

Völker, die, es sey nun aus Gebrauch, oder aus Mangel der Einsichten, allein essen, und die Kunst die Gesellschaft bey ihren öffentlichen Gastereyen aufzumuntern nicht verstehen, sind durchgehends traurig und stille.

Die durch die muntre Einfälle des Geistes belebte Freude ist, wenn sie durch die liebenswürdige Freyheit unterstützt, und durch den Wohlstand in den gehörigen Schranken gehalten wird, ein kostbarer Balsam, der auch bey den schlechtesten Gerichten die Gesundheit in ihrem Gang erhält.

Der Verdruß und die Schwermuth stöhren die Verdauung. Soll man gut verdauen, so muß das Gemüth fröhlich und ruhig seyn. Die lange Weile und der Zwang herrschen nur gar zu oft, bey denen zur Pracht öffentlich angestellten Gastmahlen. Die Freyheit und die Munterkeit sind auch den kostbarsten Anstalten des Gepränges vorzuziehen.

Man muß über Tisch von keinen wichtigen Geschäften sprechen. Die Unterredung muß vielmehr lustig und scherzhaft seyn. Hieher gehören keine verdrüßliche Nachrichten, keine betrübte Erzehlungen, und dennoch giebt es dumme Leute in Menge, die auch so

gar über der Tafel, von nichts als von traurigen Begebenheiten, von allerhand Unglück, von widrigen Krankheiten und erschröcklichen Todesfällen zu reden wissen. Man fliehe dergleichen ungezogne Personen, sie wären im Stande selbst die Kinder der Freude, traurig zu machen.

Man soll auch ferner bey Tische alle politische und dogmatische Unterrednngen vermeiden, darinn man gemeiniglich vom Staat, von der Religion spricht, und alles, seine eigne Aufführung ausgenommen, tadelt. Dergleichen Materien sind viel zu ehrwürdig, als daß man sie bey der liebenswürdigen Kurzweil, die die rechte Seele der Gastereyen ist, entscheiden, und viel zu ernsthaft, als daß sie die Gäste ermuntern könnten, die die Freude unter einander versammelt hat, und allein beleben soll. Wenn man dergleichen Gespräche nicht gleich im Anfang auf einmal unterbricht, so bemeisteret sich der Geist der Neuerungen, der Seltenheit und der Parthey geist gar bald der Herzen derjenigen, die sie mit anhören, und alsdann unterläßt der Zankteufel niemals anzügliche Reden oder auch wol gar den Haß, der Gesellschaft einzuflösen, die das Vergnügen und die Freude zusammen

 gebracht,

gebracht, die Zwietracht und die Wuth aber, und das vielleicht auf ewig trennen.

Leute, die zur Ungedult, zum Zorn, zur Wuth, kurz zu allen heftigen Affecten geneigt sind, müssen eine kühlende und gelinde Lebensordnung beobachten. Die allerleichteste Speisen sind vor sie die gesündeste. Reines oder höchstens mit etwas wenig altem Wein vermischtes Wasser soll ihr gewöhnlicher Trank seyn. Durch alle andre Getränke würden sie Oel ins Feuer giessen. Sie müssen sich ferner alles dessen, das das Geblüt erhitzen und entzünden kann, als anhaltender und starker Bewegung, des Wachens, allzustarken Studirens, und des allzugrossen Nachdenkens und Fleises enthalten. Dergleichen Personen können dadurch, daß sie auf sich selber fleißig Achtung geben, es unmerklich so weit bringen, daß sie ihrer Heftigkeit Einhalt thun, und sich in allen Stücken mäßigen können.

Die **rasende Liebe zum Spiel**, hat die Eigenliebe, die Gewinnsucht und den Zorn zum Vater; und hieraus kann man leicht urtheilen, wie schwer es halte, sich in Ansehung derselben zu mäßigen. Ich bin vollkommen überzeugt, daß es gewissen Personen weit leich-

leichter ist, gar nicht, als ohne Affect zu spielen. Es ist auch in der That die gänzliche Vermeidung des Spiels, das einzige Mittel gegen diese heftige Leidenschaft, die die Gemüthsruhe unterbricht, der Gesundheit schadet, und oft in Betracht des zeitlichen Glückes, des Lebens und der Ehre, sehr verdrüßliche Folgen hat.

Die **Furcht** ist auch eine von denjenigen Gemüthsbewegungen, die nicht vollkommen in unsrer Gewalt stehen, die wir aber dennoch nach und nach vermindern können, wenn wir das Joch von gewissen pöbelhaften Vorurtheilen abschüttlen, und dann und wann über gewisse Dinge, die, wenn sie uns plötzlich und unvermuthet in die Hände fallen, uns erschröcken, mit kaltem Blute nachdenken. Es ist sehr gefährlich den Kindern einen Schröcken einzujagen, wenn es auch gleich in der guten Meynung sie vernünftig zu machen, geschieht. Die Wölfe, die Diebe, die Gespenster, die Hexen, und der Teufel, sind sehr elende und schlechte Mittel ein Kind, das da weint, zu besänftigen. Die Kinder bekommen hierdurch, ausser den grausamen Zufällen, die daraus entstehen können, noch zwey andre sehr

grosse Gebrechen, nämlich einen unrichtig denkenden und schwachen Verstand.

Die Ehrbegierde und der Geitz erfordern viel zu viel Sorgen und Unruhen, als daß sie nicht auch in die Gemüthsruhe und die Gesundheit würken sollten. Sind wol die schmeichlende Hoffnungen des Ehrgeitzes, alle die Mühe und Gefahr werth, deren sie uns blos geben? und können die Früchte des Geitzes mit der Niederträchtigkeit und der Schande, damit er seine Liebling bedeckt, auch nur in Vergleichung stehen? Ein weiser und verständiger Mann, ist auch im Schoose des Ueberflusses und auf dem größten Ehrengipfel niemals darauf bedacht, wie er noch höher steigen und mehr Schätze zusammen raffen möge, sondern er bestrebt sich vielmehr, sie beede zu geniessen, und andre dadurch glücklich zu machen, und suchet sein Glück in der Heiterkeit und Munterkeit des Gemüths, die beede Töchtern einer lasterfreyen Seele sind, er findet sie auch, und verdient in der That alle die Annehmlichkeiten und das Vergnügen, die sie verschaffen, lange Zeit zu geniessen.

Und hier wird es auch nicht undienlich seyn zu bemerken, daß man sich niemals zu der

Zeit,

Zeit, da man in einem heftigen Affect ist, weder an Tisch setzen, noch auch damit zu Bette gehen soll; man würde in diesem Fall eine schlechte Dauung haben, und es würde auch der Schlaf eben so wenig gesund, als ruhig seyn. Man handelt weit vernünftiger, wenn man mit beeden so lang wartet, bis sich der Sturm gelegt hat.

Endlich so besteht das Hauptmittel gegen die allzugrosse Heftigkeit der Affecten, in einer frühzeitigen Bemühung sie in den gehörigen Schranken zu halten. Man darf es nur ein oder das andremal übersehen und sich ihrem Fortgang nicht entgegen setzen, so werden sie gar bald unbezwingliche Tyrannen werden, die uns das Herz abfressen, die Gesundheit zernichten, und zuletzt ihre Schlachtopfer elendiglich zu Grunde richten werden. Sind sie erst auf einen gewissen Grad gestiegen, so geben sie weder der Stimme der Vernunft und der Religion weiter Gehör; nur der Tod und oft der allererschröcklichste Tod macht ihnen ein Ende; Ein in der That erbärmliches Mittel.

So strenge übrigens auch immer diese Sittenlehre zu seyn scheinet, so muß man sie dennoch im rechten Verstande nehmen. Denn ich habe blos die Ausschweifung und den

Mißbrauch der Affecten verworfen, sie völlig auszurotten würde im Grunde nichts anders heissen, als was unmögliches verlangen und die Menschen zernichten wollen. Ihr Saamen gehört mit zu unserm Wesen. Ein Mensch ohne Affecten ist in meinen Augen eine blose Maschine, oder um mich noch besser auszudrücken, eine Bildsäule.

Es sind vielmehr die bey der gehörigen Mäßigung erhaltne Leidenschaften und Gemüthsbewegungen die Quelle der Tugend. Die Tugend selbst, wenn sie sich zwischen zwoen einander entgegen gesetzten Leidenschaften befindet, nichts anders als eine Neigung, das ist eine Art von einem Affect, die uns antreibt das Gute zu suchen. Die Unempfindlichkeit hält uns auf dem Wege nach dem Tempel der Weisheit auf, der Muthwillen macht, daß wir uns davon verirren, und blos die Lebhaftigkeit macht, daß wir darauf weiter fortkommen. Ich meines Theils sehe nicht, wo die Tugend, ohne diese Lebhaftigkeit und ohne einen gewissen Nacheifer, statt finden könnte. Sie bildet den guten Fürsten, den getreuen Unterthanen, den vor das allgemeine Beste eifrig besorgten Bürger, den zärtlichen Vater, den ehrerbietigen Sohn, den erleuchteten

und demüthigen Christen. Wo diese Triebfeder fehlt, da ist auch in dem Staat, in den Familien und in der Kirche kein rechtes Leben. Man muß um tugendhaft zu seyn, eben sowol als um tapfer und weise zu werden, einen gehörigen Grad von Ehrgeitz besitzen.

Die gelinde oder gemäßigte Leidenschaften, wie die Freude, die Hoffnung, die Munterkeit, die Lebhaftigkeit und die Liebe, wenn sie nicht ausschweift, sind der Gesundheit sehr zuträglich; sie beschleunigen den Umlauf der Säfte, sie stärken die Nerven, sie vermehren die Ausdünstung des Cörpers und erleichtern die Dauung. Was für eine Thorheit würde es dahero nicht seyn, wenn man sie unterdrücken wollte?

Ueberhaupt hat das Frauenzimmer lebhaftere Affecten als die Mannspersonen.

Die Vorurtheile und die Erziehung mässigen gemeiniglich ihre Hitze. Wie weit aber treiben nicht diejenige unter ihnen, die das Joch, das ihnen der Wohlstand auflegt, von sich geworfen haben, ihr liederliches und ruchloses Leben? Giebt es nicht auch in Paris Messalinen und mehr als eine Lais?

Man hat schon lange darüber gestritten, ob es vortheilhafter seye, ein empfindliches oder ein gleichgültiges Herz zu besitzen? Die Gleichgültigkeit macht uns zu dem Genusse der Annehmlichkeit, der Freundschaft und der Zärtlichkeit, und zu der Erwiederung der angenehmen und geschäftigen Dienste, die sie uns leisten, ungeschickt, können wir wol kaltsinnig gegen unser eignes Intresse, an den Begebenheiten andrer Personen, als an unsern eignen, Antheil nehmen? Das Gemüth und die Sinnen eines gleichgültigen Menschen befinden sich beständig in derjenigen Ruhe, darinn, nach der Einbildung sehr vieler Leute, die wahre Glückseligkeit besteht.

Die Empfindlichkeit herentgegen macht uns zu den geringsten Eindrücken fähig, alles rührt uns bey dieser Gemüthsverfassung sehr lebhaft. Wir begnügen uns nicht mit unserm eignen Unglück um uns zu quälen, sondern wir nehmen auch an dem Kummer derjenigen Antheil, mit denen wir durch die Bande des Geblütes und der Freundschaft verbunden sind. Unser Geist, der stets ausser sich selbst ist, und unsre erhitzte Sinnen setzen uns in eine beständige Gemüthsunruhe, die

sehr

sehr viele Personen vor ein wahres Unglück halten.

Betrachten wir im Gegentheil die Sache von einer andern Seite, so weißt ein fühlloser Mensch gar nicht, was Vergnügen heißt; Die Süßigkeiten der Freundschaft und der Liebe sind weder wohllüstig noch reitzend genug um ihn zu rühren; einem künstlichen Triebwerke das sich selbst bewegt, ähnlich, hat er kaum Empfindungen und Bedürfnisse. Der empfindliche Mensch herentgegen, macht sich aus allem ein Vergnügen, alles verkürzt ihm die Zeit, und jede Kleinigkeit beschäftigt ihn. Das Geblüt und die Freundschaft sind vor ihn heilige und kostbare Bande, und was vor eine Wohllust ist es nicht vor einen solchen Menschen, wenn er an dem Glücke, das denjenigen, die er liebt, begegnet, Theil nehmen kann?

Es kennt dahero blos ein Mensch, der ein fühlbares Herze hat, das Leben, und genießet dasselbe während daß ein Unempfindlicher, in dem Schatten eines vor der Zeit kommenden Todes, fast ohne alle Sinnen dahin lebt. Braucht es wol mehr zu der Entscheidung der aufgeworfenen Frage?

Das

Das wahre Glück der Menschen besteht darinn, daß man die Vortheile und Ergötzlichkeiten dieses Lebens, ohne sich allzuviele Mühe sie zu erlangen zu geben, geniesse. Die Bewegungen und Triebe der Natur nach der Vernunft einrichte; die Gunstbezeugungen des Glückes und des Ehrgeitzes dem Vergnügen der Freyheit, und diese blos der Freundschaft allein aufopfere.

Das zehende Capitel

Von der Gefahr, der man sich durch den unnöthigen Gebrauch der Arzneyen aussetzet.

Niemals gab es wol ein sich selbst so sehr widersprechendes, und wunderliches Ding, als der Mensch ist. Er weigert sich, wenn er krank wird, die Arzneyen zu nehmen, die man ihm darbietet, da er doch in gesunden Tagen, alle Arten derselben mit Vergnügen gebraucht. Was vor ein Widerspruch! Umsonst macht man ihm die Vorstellung, daß man in der That krank zu werden Gefahr laufe, indem man allerley Arzneymittel ohne Unterschied und ohne Noth gebrauche; er giebt weder der Vernunft noch der

Erfah-

Erfahrung Gehör; er bedient sich oft vorzüglich und mit der größten Begierde selbst derjenigen Arzneymittel, welche die Marktschreyer verkaufen, ohne zu bedenken, daß vielleicht der Quacksalber, dem er seinen Kopf anvertraut, ein eben so geschickter Mann, als der Schuster in der Fabel des Phädri seye, dem man seine Füsse zu vertrauen, ein Bedenken trug.

Man handelt überhaupt sehr unvorsichtig, wenn man zu der Zeit, da man sich wohl aufbefindet, auch nur die geringste Arzneyen gebraucht. Wie viel Menschen hat es nicht schon das Leben gekostet, und wie viel kommen nicht noch alle Tag zu früh darum, indem sie, um sich vor Krankheiten zu verwahren, bey gesunden Tagen, ohne alle Noth, zur Ader lassen und purgiren?

Ich möchte wol den Bewegungsgrund derjenigen Personen wissen, die ohne Noth, und gleichsam zum Spaß, Arzneyen schlucken. Thun sie es der Mode zu Gefallen, so handlen sie lächerlich, und geschieht es aus Gewohnheit, so ist dieses eine sehr gefährliche Gewohnheit; thun sie es aber um künftigen Krankheiten vorzubauen, so frage ich einen jeden, ob es denn nicht weit gelindere, weit

schicklichere und würksamere Mittel, als zum Exempel, eine gute Lebensordnung, die Bewegung, und dergleichen mehr, zu Erreichung dieses Endzweckes gebe?

Würde es nicht in der That eine grosse Thorheit seyn, wenn man, ungeachtet der Magen würklich mit Speisen angefüllt ist, dennoch essen wollte, um den künftigen Hunger und Durst zu verhüten? und begeht man wol eine geringere und nicht so schädliche Thorheit, wenn man, ungeachtet man wohl auf ist, sich dennoch beständig Arzneyen verschreiben läßt, um Krankheiten abzuhalten, die gar nicht vorhanden sind. Der berühmte Hofmann gab dergleichen thörichten Leuten den Rath, die Aerzte und die Arzneyen zu fliehen, wenn ihnen anderst ihre Gesundheit am Herzen läge. Hyppocrates, der Vater und Fürst der Arzneykunst, wiederholt mehr als einmal, in seinen kurzgefaßten Lehrsätzen, die nützliche Anmerkung, daß **diejenige Personen, die während der Gesundheit Arzneyen brauchten, sich selbst dadurch krank machten.** Werden denn diese verblendete Leute, nicht eher den Werth der Gesundheit erkennen, als bis sie dieselbe, durch ihr eignes Versehen, verlohren haben?

Ich bin vollkommen überzeugt, daß wir, um den Schaden, den wir an der Gesundheit erleiden können, wieder gut zu machen, der erstaunlichen Menge Arzneymittel, welche uns Natur und Kunst zum Gebrauche darbieten, ganz und gar nicht nöthig haben würden, wenn wir sparsamer und mäßiger lebten. Wir darfen uns nur keiner andern, als schlechter und einfacher Nahrungsmittel, die ohne viele Kunst, schlechtweg zubereitet worden, und sich vor unsre Leibsbeschaffenheit schicken, bedienen, so werden wir weder eine Mißdauung, noch auch ihre verdrüßliche Folgen zu befürchten haben.

Wir hatten bereits schon mehr als zu viel erhitzende ungesunde Speisen, und starke gewürzte Zubereitungen derselben, als die neu entdeckte Helfte des Weltkreyses, uns an seinen Gewürzen und Spezereyen, Mittel unsern Geschmack zu vergnügen, den Appetit zu erwecken, und die Freßbegierde auf das neue zu beleben darbot. Wie klein und geringe ist nicht die Eroberung der neuen Welt in den Augen des Philosophen. Sie machte, indem sie uns mit ihren nichtigen und eingebildeten Reichthümern, dergleichen Gold und Edelgesteine sind, überhäufte, daß wir darüber die

wahre, den Feldbau, die Arbeit, die Sparsamkeit und Mäßigung vergassen; und verbreitete unter dem Schein der Pracht und des Ueberflusses die Armuth in Europa. Es ist wahr, wir haben ihr einige besondre Arzneyen, als die Fieberrinde, die Ipacacuhanam, die Sassaparill, das Franzosenholz und andre mehr, die unsern Vorfahren unbekannt waren, zu verdanken; allein mit wie vielen grausamen Krankheiten, davon unsre Voreltern nichts wußten, haben wir nicht diese geringe Wohlthat bezahlen müssen? Man muß, wenn man der Eroberung von Amerika und ihrer grossen Inseln nachdenkt, in der That gestehen, daß die Wilden, welche die Europäer, um ihnen Reichthümer, die sie nicht kannten und verachteten, abzujagen, so grausam verfolgt haben, an den erstern hinlänglich gerochen worden sind. Ihr Gold hat, wenn ich mich anderst so ausdrücken darf, zu nichts anders, als zu Verfertigung einer neuen Büchse gedient, die vor unser Königreich, und vor viele von unsern Nachbarn, tausendmal schädlicher ist, als jene Büchse war, die, wie die Fabel vorgiebt, sich in den Händen der allzuverführerischen Pandora befande. Wo ist wohl, nach Eröffnung dieser letztern Büchse, die Hoffnung geblieben?

Die wahre Reichthümer und die gesundeste Speisen und Getränke ligen so, wie die kräftigste Arzneymittel, nicht in fremden und weit von uns entfernten Ländern vor uns verborgen; sie finden sich in unserm Lande. Wir darfen nur arbeiten, das Feld bauen, und uns der Mäßigkeit befleissen, so werden wir alle die Dinge, die in weit entfernten Gegenden wachsen, und zum öftern sich vor unsere Temperamente nicht schicken, gar wohl entbehren können.

Die Natur, oder vielmehr die Vorsehung, deren Wege und Absichten keine menschliche Vernunft begreifen noch verhindern kann, findet einen Gefallen daran, daß sie unter jedem Himmelsstriche, und in jeder Landschaft, diejenige Nahrungsmittel, die sich am besten vor die Leibesbeschaffenheit der Völker, die sie bewohnen, schicken, und solche Arzneyen, welche zur Hebung derjenigen Zufälle, dadurch ihre Gesundheit in Unordnung gebracht wird, am tauglichsten sind, auch daselbst im Ueberflusse hervorbringt. Daher kömmt die verwundrungswürdige Verschiedenheit der Pflanzen, der kühlenden Früchte, die in den heisen Ländern allgemein sind, und die Kräuter, die in einigen Kreysen und Gegenden in so grosser-

Menge wachsen, und die am gewöhnlichsten darinn herrschende Krankheiten zu heilen geschickt sind. Warum ziehen wir doch nicht diese zärtliche Mutter zu Rath, die dem mässigen und arbeitsamen Menschen so liebreich ihren Schoos eröffnet?

Die unvernünftige Thiere, die das in ihnen würkende Wesen einzig und allein zu ihrer Selbsterhaltung anführt, geben uns alle Tage, in diesem Stück, solche Lehren, die fähig wären, die Weichlichkeit und die Prasserey selbst zu beschämen; wenn sich Laster schämen könnten. Eine jede Gattung der Thiere kennt die ihm dienliche Nahrungsmittel, und frißt davon nicht mehr, als es zu seiner Erhaltung nöthig hat. Weit glückseliger als die Menschen, betrügen sie sich niemals in der Wahl der Kräuter, von denen sie eine so grosse Hülfe vor die ihnen zustossende Gebrechen erhalten. Wenn ein Hund nicht wohl auf ist, und man läßt ihm seine Freyheit, in einem Garten oder auch auf dem Felde, so frißt er das sogenannte Hundsgras, und eben so machen es auch andre Thiere mit andern Pflanzen.

Ja ich habe so gar bemerkt, daß blos die zahme Thiere Krankheiten, und besonders

denje-

denjenigen, die von zu vielem Fressen und Saufen entstehen, ausgesetzt sind; denn diejenige, die in der Freyheit, in den Ebnen, den Wäldern und unter freyem Himmel leben, sind gesund, stark, und kennen keine andre Gebrechlichkeit, als das Ende ihres hohen Alters. Die Wissenschaft die Pferde zu heilen, macht den vornehmsten Theil von der Kunst eines Hufschmids aus: allein bedürfen wol die arabische Pferde und die Wildfänge, ehe man sie zahm gemacht, dergleichen Schmiede oder einiger Arzneyen? Wir selbst flösen erst den unvernünftigen Thieren, indem wir sie ihres vorzüglichsten Gutes, der Freyheit berauben, unsre Faulheit und unsre Gefrässigkeit nebst ihren Folgen ein, und belohnen sie dadurch sehr schlecht vor die Dienste, die sie uns leisten, und vor das Vergnügen, welches sie uns verschaffen. Scheint es nicht, als ob der Mensch alles, was ihn umringt, in Unordnung bringe und verderbe?

Die **Nascherey** und die **Verkünstlung der Speisen** sind zu allen Zeiten die Quellen gewesen, aus welchen die Krankheiten, welche die Menschen betreffen, größtentheils entstanden sind; Wir darfen nur, um davon überführt zu werden, die alte Römer

mit den neuern Römern vergleichen, wenn anderst die letztere, sich diesen berühmten und ehrwürdigen Namen zu behaupten getrauen; Was vor eine Sparsamkeit und Mäßigkeit, was vor Stärke des Cörpers, und wahre Hoheit der Seelen fand sich nicht zu gleicher Zeit bey diesen ersten Republicanern, ungeachtet in den fünf ersten Jahrhunderten, nach der Einrichtung der Republic, keine Aerzte in Rom waren, indem man, so lang als man mäßig lebt, nichts von Krankheiten weißt. Was vor ein gezwungnes Wesen, und was vor eine Verschwendung herentgegen herrschte nicht bey den letztern? und wie viele natürlich und sittliche Uebel kamen nicht mit den Göttern und Reichthümern Asiens nach Rom? Tacitus, Plutarch, Appul, Vittelus, Paterculus, Plinius, Seneca, Horatz und Juvenal belehren uns, mit was vor einer grossen Begierde diese stolze Sieger dadurch, daß sie die Weichlichkeit und die Verkünstlung der Speisen der überwundenen Völcker, zwey Laster, die nothwendig den Muth und die Gesundheit schwächen müssen, in ihren Sitten, und bey ihren Mahlzeiten annahmen, sich selbst in ihrem Vaterlande Ketten schmiedeten. Man fande in diesen unglückseligen Zeiten, darinn die Zwietracht

und der Partheygeist die Oberhand hatten, keinen Geschmack an der Güte der Speisen, blos die Seltenheit und der hohe Preis derselben bestimmten ihren Werth; sie mochten immer gesund oder schädlich seyn, wenn sie nur neue, beliebte und besonders ausländische Gerüchte waren, so war dieses schon genug, ihnen den Namen auserlesner, niedlicher, ja gar göttlicher Speisen zu erwerben. Der erstaunliche Ueberfluß, die Pracht und Kostbarkeit, damit alle Tage die Tafel des Lucullus besetzt wurde, sind schon allein hinlänglich, um uns einen Begriff von der schnellen Veränderung der Sitten dieses Volkes zu machen, das mit der Einfalt ihrer Stifter auch zugleich seinen Ruhm, und seine sich weit und breit erstreckende Herrschaft verschwinden sahe.

Bey alle dem haben wir ganz und gar nicht Ursache, den Römern neuer Zeiten ihre Schwachheit und ihre Erniedrigung vorzuwerfen. Hat nicht die Eroberung der neuen Welt, vor einen grossen Theil von Europa, und besonders vor Frankreich, eben so betrübte Folgen gehabt, als die Einnehmung von Asia vor Rom hatte? Giebt es nicht auch unter uns

Lucullos *, Crassos ** und Verres ***, auf deren

* Lucullus (Lucius Lucinius) ein römischer General, war wegen seiner Beredsamkeit, seinen Siegen, und seinen grossen Reichthümern berühmt. Er stammte aus einem mit der Bürgermeisterwürde bekleideten Geschlechte ab, und wurde selbst, nachdem er Statthalter in Africa gewesen, Bürgermeister. Er überwand den pontischen König Mithridates, und seinen Tochtermann den Tigranes, der König in Armenien war. Als er nach Rom zurück kam, so hielte er bey seinem Einzug das prächtigste Siegesgepränge. Er machte einen so grossen Staat, dergleichen man noch niemals zu Rom gesehen hatte, und darinn er es auch selbst der Pracht des Königes von Persien bevorthat. Die Kosten der Tafel waren nach den verschiednen Sälen, in denen er zu speisen beliebte, eingerichtet. In dem Saal des Apollo, der der prächtigste darunter war, kostete das Mahl, nach unserm Gelde, ungefehr 40000 Livres. Er ließ zu erst Kirschen in Europa auftragen, da er einiges Pfropfreiß davon aus dem Ponto mitgebracht hatte. Uns ist vielleicht der Namen desjenigen, der zu erst die Ananas nach Frankreich gebracht hat, unbekannt; wir wissen aber gar wohl, daß diejenigen, die die schönste essen, weder Prinzen, noch auch sonst Leute von Stand sind.

** Crassus (M. Licinius) ein römischer Bürgermeister und Triumvir, war wegen seines Geitzes, seiner Reichthümer, und seiner Unglücksfälle bekannt. Er trieb anfänglich, um sich zu bereichern, den Sclavenhandel. Hierdurch bekam er so grosse Güter, daß er dem römischen Volk ein öffent-

deren Tafel sich die niedlichste, kostbarste und selt-

öffentliches Gastmahl gab, und ließ zu Ende desselben einem jeden Bürger so viel Korn geben, als er in drey Monaten aufzehren konnte. Er erwarb sich durch die Niederlage der von Spartaco angeführten Sclaven die Ehre des kleinen Triumphes; hierauf wurde er Statthalter, sodann mit dem Pompejo Bürgermeister und nebst diesem und dem Cäsar Triumvir. Er unternahm einen Zug nach Syrien, plünderte den Tempel zu Jerusalem, und nahm, wider das dem Hohenpriester Eleazar gethane Versprechen, den Rest von dem berühmten ganz maßivgoldenen Balken, der ungefehr 750 Pfund wog, alle heilige Gefäße, und die kostbarste Zierrathen des Tempels mit sich fort. Er kündigte, da sein Geitz mitten in dem Besitz dieser unermeßlichen Schätze noch nicht satt hatte, den Parthen den Krieg an, allein seine Armee wurde von diesen gänzlich geschlagen, und er selbst nahe bey Sinaca, einer Stadt in Mesopotanien, im Jahr 701 nach Erbauung der Stadt Rom, und 53 Jahr vor dem Julius Cäsar getödtet. Man brachte seinen Kopf dem Orodes, König der Parther, und dieser ließ ihm geschmolznes Gold in Mund giessen, um, wie er sagte, denselben durch eben das Metal zu verbrennen, dessen Verlangen ihn so viele Ungerechtigkeiten zu begehen verleitet hatte. Auf eben diese Art rächten sich auch die Mexicaner und die Peruvianer an denen Spaniern, sie legten, so viel sie deren bekommen konnten, auf ein Bret, und gossen ihnen siedheises Gold in den Hals, mit den Worten; Sättiget euch nun-

seltneste Gerüchte, welche die verschiedne Jahrszeiten, und die entferneten Gegenden hervorbringen, beysammen befinden, und das in einem solchen Grade, daß auch selbst dadurch die königliche Pracht verdunkelt wird? Haben

---

nunmehro an dem Golde, das ihr uns zu rauben gekommen seyd.

*** Verres (C. Lucinius) wurde, nachdem er während seiner Statthalterschaft in Sicilien, alle mögliche Ungerechtigkeiten und Grausamkeiten begangen hatte, von den Sicilianern, wegen seinen Gelderpressungen im Jahr 682 nach Erbauung der Stadt Rom, und 82 Jahr vor dem Julius Cäsar, angeklagt. Es geschahe bey dieser Gelegenheit, daß Cicero die berühmte, und unter dem Namen Verrines bekannte, Reden wider ihn hielt. Allein Verres gieng selbst aufs Land, ohne seine Verurtheilung zu erwarten, und behielte, ungeachtet des grossen Aufwandes, den er sowol in Geschenken, als auch an seiner prächtigen Tafel, gemacht hatte, um diejenige Personen dadurch zu gewinnen, die er gerne auf seiner Seite haben wollte, sehr grosse Reichthümer übrig. Cicero wirft ihm unter andern, womit er auf seinen Namen zielt, vor, daß er Sicilien ausgekehrt hätte. Vor wie viele Personen würde sich nicht dieser Vorwurf heut zu Tage schicken? und wie viele dergleichen Besen, welche unsre Provinzen, und Armeen rein ausgekehrt haben, kramen nicht, vor unsern Augen, die Früchten ihrer Erpressungen, und gespielten Schelmereyen, mit eben so viel Stolz als Unanständigkeit aus?

ben wir nicht blose Privatpersonen, die = = =? Doch ich will den Vergleich nicht weiter treiben.

Das Alterthum mag immer, so sehr es will, die Wohllust, und den feinen Geschmack seiner reichsten Völker erheben, oder sich über ihr Wohlleben beklagen, so ist man doch niemals in Ansehung der Speisen dergestalt leckerhaft gewesen, als man es in gegenwärtigem Jahrhundert ist. Niemals hat man wol auf mehrere Zubereitungen derselben gedacht, und zu keiner Zeit hat man so vielerley Arten von gebrannten Wassern und Liqueurs erfunden, als heut zu Tage.

Die Begierde nach niedlichen Speisen und die Unmäßigkeit im Essen und Trinken, erschöpfen alle Künste, und setzen, um sich zu ersättigen, auch fremde Provinzen und Länder gleichsam unter Contribution. Würden wol unsre Vorfahren dermalen auch die simpelsten Gerüchte mit so vielem Gewürze, damit man sie heut zu Tage versetzt, beladen, und unter allerley Sulzen, Schinkenessenzen, Extracten und andern dergleichen Dingen mehr verborgen, erkennen? Inzwischen haben doch diese ehrliche Gallier, von denen abzustammen, wir uns noch zur Ehre schätzen, in

in dem Schoose der Mäßigung, als gesunde und starke Leute gelebt. Man weißt, daß die Arzneykunst, erst lange Zeit nach dem dritten Geschlechte unsrer Könige gegen das Jahr 1150. unter der Regirung Ludwig des sibenden in Frankreich eingeführt worden.

Diese Kunst sahe sich auch gar bald gezwungen, sich mit den stärksten Arzneyen zu bewaffnen, um die Hartnäckigkeit der Krankheiten zu besiegen, welche die Schlachtopfer des Wohllebens in Menge befallen. Ist es wol ein Wunder, daß die Krankheiten heut zu Tag so schwer zu heilen sind? Die Speisen, deren man sich gemeiniglich an wohlbestellten Taflen bedient, und die Gewürze, damit man sie zubereitet, und besonders diejenige, die aus den heisen Ländern zu uns gebracht werden, führen allzuviel scharfe Salze, flüchtige Geister, und schädliches Oel bey sich, als daß sie nicht unsre Säfte entzünden, und unsre feste Theile vertrocknen sollten. Man sieht sich dahero gezwungen auch fremde Arzneyen, chymische Mittel, die Metallen, ja Feur und Schwert, das heißt solche Mittel, zu gebrauchen, die eben so grausam und gefährlich, als die Krankheiten selbst, sind, und den dadurch im Cörper angerichteten Schaden wieder gut

zu

zu machen. Will man die Würkung eines Giftes kräftig hemmen, so muß man sich darzu eines eben so starken Gegengiftes bedienen.

Diese Beschreibung setzet ohne Zweifel meinen Leser in den äussersten Schröcken; allein wir darfen uns nur lauter gesunder, vor unser Temperament sich schickender, und auf eine natürliche und ungekünstelte Art zubereiteter Speisen zu bedienen, so werden wir zu Wiederherstellung der Uebereinstimmung aller Theile, im Fall daß dieselbe von einer fremden Ursache in unserm eignen Cörper gestöhrt werden sollte, keiner andern als derjenigen gelinden Arzneyen bedürfen, die aus den gemeinen, in dem Lande, darinnen wir wohnen, wachsenden Pflanzen verfertiget werden; Ja wir werden auch selbst diese nur sehr selten nöthig haben, wenn wir mäßig und nüchtern leben. Ist es also wol vernünftig, wenn man sich auch zu der Zeit, da man vollkommen gesund ist, an die Arzneyen gewöhnt? und dennoch ist diese Thorheit in unsern Tagen nur allzugemein, als daß man nicht darwider eyfern sollte.

Woher mag doch immer dieser verdorbne Geschmack kommen, den man auch alsdann,

da man dieselbe nicht braucht, an den Arzneyen findet? Er entsteht, wenn ich mich anderst nicht betrüge, aus folgenden drey Ursachen: Man bildet sich ein krank zu seyn; man spielt die Rolle eines Kranken; und fürchtet sich endlich in der That krank zu werden.

Unter allen Krankheiten sind diejenige, die die Einbildungskraft betreffen, am schwersten zu heben. Die Arzneymittel würken wol in den Cörper, allein was vor Würkungen können sie in die Seele haben? Ich b klage zu gleicher Zeit den Arzt und den Kranken, im Fall dessen Einbildungskraft verwirrt und in Unordnung gebracht worden. Hat man in dergleichen betrübten Umständen ja noch einige Hülfe zu hoffen, so muß man sie von denjenigen Grundsätzen und Mitteln erwarten, die ich in dem vorhergehenden Capitel angezeigt habe? daher ich denn auch den Leser dahin verweise.

Die Krankheiten des Eigensinns und der Moden sind nicht sowol Krankheiten als Fehler des Verstandes, und der höchste Grad eines lächerlichen Wesens. Diese Beschwerlichkeiten, die man nicht beschreiben kann; diese Uebel, deren Sitz man schwerlich würde anzeigen können, und gewisse aufsteigende

Dünste,

Dünste, die heut zu Tage so allgemein sind, und sich oft zu so sehr gelegner Zeit einstellen, machen bey alle dem doch eine Art eines besondern Standes vor Frauenzimmer von einem gewissen Geschmack aus, der gemeiniglich denjenigen Raum ausfüllt, der sich zwischen der Zerstreuung eines buhlerischen Lebens, und der Wiederkehr zu einer verstellten Frömmigkeit befindet. Manchmalen verbindet sich dieser Stand auch mit allen andern Ständen bewunderungswürdig, und dient den Eigensinn, und gewisse heimliche Händel, deren man sich schämen sollte, zu bemänteln.

Bey wie vielen Gelegenheiten kann sich nicht ein junges, verliebtes, wunderliches, galantes, flüchtiges, oder auch dem äusserlichen Ansehen nach andächtiges Frauenzimmer, eine Krankheit, die, so bald sie es verlangt, sich einstellt, zu Nutzen machen? Dergleichen eingebildete Krankheiten sind auch selbst vor ein Frauenzimmer, das keine Eroberungen zu machen trachtet, eine Art von Beschäftigung und Zeitvertreib, sie geben Gelegenheit öfters den Leibarzt bey sich zu sehen, und diejenige Arzneyen, darauf man am meisten hält, zu gebrauchen. Man beklagt sich über das Uebel, das man ausgestanden, man spricht von

den Zufällen, die man zu erwarten hat; und das ist doch zum wenigsten ein kleiner Zeitvertreib vor eine Person, die an nichts gedenkt, und gar nichts zu schaffen hat. Inzwischen findet diese lächerliche Weise nicht nur allein bey gewissen Frauenspersonen statt. Wie viele von unsern Stutzern verdienen nicht auch heut zu Tage, daß man sie eben sowol deßwegen verlache?

Wird aber wol auch der Spott, das einzige Mittel gegen eine Seuche von dieser Art, hinlänglich seyn um die damit behaftete auf bessere Gedanken zu bringen? Wird man ihnen nicht die Vorstellung machen müssen, daß die Gewohnheit Arzneyen ohne Noth zu nehmen, nothwendig die Natur verderben, und unfehlbar würkliche und oft sehr schwer zu heilende Krankheiten nach sich ziehen müsse? Verdienen aber, die Wahrheit zu reden, wol dergleichen Gecken, daß man mit ihnen vernünftig spreche?

Keine Raserey ist so allgemein, als die Unsinnigkeit derjenigen Personen, die blos aus Furcht krank zu werden alle Arten von Arzneymitteln gebrauchen, und es ist so leicht nicht, als man sichs wol einbilden möchte, sie davon abzubringen; indem sie sich auf eine

jedoch

jedoch irrige Klugheit, und auf den heut zu Tage nur allzugemeinen Gebrauch berufen.

Ehe ich mich in diese Materie umständlich einlasse, so soll man überhaupt wissen, daß die Arzneymittel, wenn sie ausser dem Nothfall genommen werden, viele Unordnung im Cörper anrichten, daß sie, so wie zum Exempel die Galle, in das Geblüt zurück tretten, daß sie den Magen schwächen, den Umlauf des Geblütes und die unmerkliche Ausdünstungen stöhren, und die Natur verderben.

Von dem Aderlassen, als einem Vorbauungsmittel.

Das Aderlassen ist das gebräuchlichste Hülfsmittel, auch bey solchen Personen, die nicht krank sind.

Kaum empfindet man eine Schwere im Kopf, ein Einschlafen der Glieder, und eine Art von Unruhe im ganzen Cörper, so muß alsobald eine Ader geöffnet werden. Fragt man warum? so antwortet man, man habe zu viel Blut, und es gebe kein ander Mittel, die Gefäse davon zu entladen, und den gehemmten Umlauf des Geblüts wieder in Ordnung zu bringen. Laßt uns einmal sehen,

 ob

ob diese Art zu denken und dieses Verfahren auch so gewiß und sicher sind, als man sich dessen beredet.

Man läßt sich zur Ader, weil man zu viel Blut zu haben glaubt, oder weil das allzudicke Blut nicht leicht und ungehindert durch die Gefäse fliessen kann. Nun gestehe ich zwar ganz gerne, daß die Aderläse eine eben so geschwinde als heilsame Würkung haben würde, im Fall die Verhinderung der Circulation einzig und allein von der Vollblütigkeit, oder allzugrossen Menge des Geblüts in den grossen Gefäsen, herrührte; allein diese Gefäse sind gemeiniglich nur alsdann mit zu vielem Geblüte gleichsam eingepfropft, wenn die Endungen der kleinsten und zärtesten Puls- und Blutäderchen von den allzugrossen Kügelchen eines zähen Blutes verstopft sind. Man hebt dahero dadurch, daß man sie durch das Aderlassen ausleert, die Hindernisse ganz und gar nicht, und anstatt daß man die Ursache der Unruhe, die man an sich empfindet, dadurch heben sollte, so verstärkt man vielmehr dadurch ihre Ursache, wenn das nach der Aderläse in den grossen Gefäsen zurückgebliebene Blut nicht stark genug ist, diese Hinderniß aus dem Weg zu räumen.

Der-

Dergleichen Unpäßlichkeiten, die man zuweilen empfindet, kommen gemeiniglich nicht sowol von einer allzugrossen Menge, als vielmehr von einer schlechten Beschaffenheit des Geblütes, das ist, von einem allzusehr verschleimten und zähen Geblüt her, das als eine nothwendige Folge von der üblen Verdauung, der Faulheit und dem Mangel der Bewegung entsteht. Dieser Fehler des Geblüts aber, wird durch die Aderläse nicht verbessert, denn man hat aus hydraulischen Reglen dargethan, daß wenn eine aus groben und subtilen Theilchen zusammen gesetzte Feuchtigkeit aus einem Gefäße gezogen wird, die subtilste Theilgen zuerst und in der größten Menge weggehen. Diesem zu Folge gehet auch, nach dem Aderlassen, nicht der am meisten verschleimte und zäheste, sondern der dünnste und subtilste Theil des Geblütes fort. Die Wahrheit dieses Satzes wird in ein so viel helleres Licht gesetzt werden, wenn man bedenkt, daß in dem angegebnen Fall, die gröbste Theilgen des Blutes in den Endungen der zärtesten Puls- und Blutädergen stecken, aus welchen sie, während der kurzen Zeit, da die Ader eröffnet ist, unmöglich in das Geblüt zurück tretten können, um mit demselben wegzugehen, und

dadurch

dadurch die Hindernisse zu heben, die den freyen Umlauf der Säfte aufgehalten. Es wird dahero das Aderlassen in diesem Fall weiter nichts thun, als daß es die Menge der subtilsten Theilchen des Geblütes vermindert, deren Flüßigkeit, Feinheit und Schnellkraft, die zähen Theile zu verdünnern, und sie zum Umlauf geschickt zu machen, höchstnöthig gewesen wären.

Und was folgt hieraus? Der durch die Aderläse in den Blutgefäsen gemachte Raum wird gar bald darunter mit groben Säften, und einem schlecht bearbeitetem Milchsaft, davon der Magen beschwert ist, ausgefüllt; dergestalt, daß man erstaunt, wenn man kurze Zeit nach einer solchen Aderläse, statt einer blosen, und durch die Mittel, die ich so gleich anzeigen werde, leicht zu hebenden Vollblütigkeit, eine faulende und oft tödtliche Krankheit entstehen sieht.

Die Unruhe, darüber man so sehr in Sorgen geräth, wird nicht allemal durch die Vollblütigkeit, sondern entweder dadurch, daß man zu viel ißt, oder schlecht verdaut, oder auch, daß man sich zu wenig Bewegung macht, veranlasset. Man halte eine bessere Diät, und es wird sich auch in wenigen Tagen

gen die Unruhe, vor der man sich so sehr fürch-et, verlieren.

Man esse weniger als gewöhnlich, und man wird hierdurch die Menge des Geblüts nach und nach vermindern, anstatt daß eine sogleich würkende Aderläse, eine plötzliche und grosse Veränderung im Cörper macht, die oft sehr traurige Folgen vor unsre Maschine nach sich ziehen kann.

Man trinke mehr Wasser als Wein; durch dieses leichte Mittel wird das Geblüt abgespielt und verdünnert, und demselben seine natürliche Flüßigkeit verschafft werden.

Es wird ferner, eine gehörige Bewegung zu Beschleunigung des Umlaufs der Säfte nicht wenig beytragen; eine Bewegung, die am geschicktesten ist, die zähen Theilchen des Blutes, welche die Gefäse verstopfen, vermittelst der unmerklichen Ausdünstung, aus dem Cörper fortzuschaffen. Man kann auch eben den Nutzen, den wir von der Bewegung erhalten, einigermassen durch das Reiben mit trocknem Flanell beym Feuer, wie ich bereits in dem Capitel von den Ausführungen erwehnt habe, verschaffen.

Allein, wird wol diese Methode die Vollblütigkeit zu vermindern einem Vielfraß an-

ständig seyn, der den Tag, an dem er keine Gelegenheit findet, seine Freßbegierde zu sättigen, vor verlohren schätzt? Es ist vor ihn ein weit leichteres Mittel, einige Pfund Blut wegzulassen, als eine Zeitlang eine gute Diät zu beobachten.

Ueberhaupt von dieser Sache zu reden, so vermindert eine Aderläse, die ohne Nōth, und ohne den Cörper darzu vorzubereiten, unternommen worden, die Lebenskräfte, sie schwächt die Natur und hemmt die Dauung durch den grossen Verlust der Lebensgeister, den sie verursacht, und kann folglich zu sehr vielen Krankheiten Gelegenheit geben. Es würden dahero diejenige Personen, die, es seye nun aus Furcht vor einer Krankheit, oder aus Gewohnheit, sich zu gewissen Zeiten zur Ader lassen, vernünftiger handlen, wenn sie, anstatt daß sie ihre Zuflucht zu einem Hülfsmittel nehmen, das, indem es die Menge des Blutes vermindert, dessen üble Beschaffenheit ganz und gar nicht verbessert, eine genaue Diät beobachten wollten.

Unterdessen rathe ich doch denjenigen, die schon seit langer Zeit an das Aderlassen gewohnt sind, daß sie dasselbe nicht auf einmal einstellen. Sie müssen in diesem Stücke klüglich

lich verfahren, und jede Aderläse nach und nach länger verschieben; Es gehört gewiß viele Zeit und Vernunft darzu, bis man es so weit bringt, daß die Säfte wieder ihren ordentlichen Lauf nehmen, nachdem man ihnen einen andern Weg eröffnet hat.

Man kann nicht glauben, wie gefährlich es seye, wenn man sich zur Ader läßt, ohne daß man sich vorher, vermittelst einer guten Diät, dazu vorbereitet, besonders wenn man gerne viel ißt. Der mit Speisen angefüllte Magen, hört in dem Augenblick, da man sich zu Ader läßt, plözlich auf, in dieselbe zu würken. Und es entstehen daher nicht nur allein beschwehrliche Engbrüstigkeiten, sondern auch oft eine töddtliche Schlafsucht. Man handelt wahrhaftig sehr unvernünftig, wenn man sich aus Vorsicht, der Gefahr zu sterben aussetzet.

Man lauft so bald sich jemand nach Tische übel befindet, sogleich nach Doctor und Balbierer. Und es finden sich, leyder! unter diesen, und besonders unter dem leztern, mehr als zu viel, die so unwissend sind, daß sie dergleichen Zufall vor ein Steck- oder Schlagfluß halten, und ihrem, gemeiniglich unbesonnenen und verwegenen Urtheil zufol-

ge, eine Ader eröfnen; da doch der Zufall oft blos in einer Unverdaulichkeit besteht. Ey, was vor gute Dienste würde nicht in dergleichen Fällen der Doctor Sangrado * leisten. Sein Wasser allein, oder höchstens ein gelindes Erbrechmittel, würde zu Wiederherstellung des Kranken, hinlänglich seyn, der mittlerweile durch das Aderlassen ums Leben gebracht wird.

Ich habe überhaupt bemerkt, daß kein Volk so begierig nach Arzneyen seye, und sich leichter von Windbeutlen und Markschreyern einnehmen lasse, als die Franzosen. Die ihnen angebohrne Leichtsinnigkeit, diese Quelle, daraus alle ihre Fehler, und so gar das Lächerliche daß sie an sich haben flüssen macht, und sie allem, was nur neu heißt, blindlings nachlauffen; alles wird bey ihnen zur Mode, auch sogar die Krankheiten und die Arzneyen. Die Europäer zum Exempel, lassen unter allen Völkern der

Welt

* Sangrado war ein spanischer Doctor, der statt aller Arzneyen, nichts als Wasser verordnete. Man lese die Begebenheiten des Gilblas de Santillane von Herrn le Sage.

Welt und die Franzosen wieder in Europa, zum öftesten zur Ader.

Die Alten liessen gar nicht, oder doch sehr selten eine Ader öfnen. Die Chineser thun es auch heutiges Tages niemals, sondern schwitzen, wenn sie krank sind. Die gegen Mitternacht gelegene Americaner wissen nicht einmal, was das heißt: jemand zur Ader zu lassen, sie gehen, wenn sie sich nicht wohl aufbefinden, in eine Art von Badstuben, um darinn bis auf einen gewiesen Grad zu schwitzen, und lauffen aus dem Schwitzbad nach dem nächsten Flus, um darinn zu baden, das Wetter mag auch beschaffen seyn, wie es will.

Man versichert, das Meerpferd, oder der sogenannte Hippopotamus, habe die Menschen zu erst das Aderlassen gelernt. Dieses Thier reibt sich, wenn es zu viel Blut hat, an einem spitzigen Rohr, und läßt sich auf diese Art selbst zur Ader, und legt und wälzt sich, um die Ader wieder zu verstopfen, in Schlamm. Es war also diesemnach der Hippopotamus einer von den ersten Aerzten des menschlichen Geschlechts.

Von den Arzneyen, die man, um sich vor Krankheiten zu verwahren, gebraucht.

Man sieht, ungeachtet des Eckels, den man natürlicher Weise vor dem Gebrauch der Arzneyen haben muß, dennoch alle Tage Leuthe, die, ohngeachtet sie gesund sind, blos aus Vorsicht purgiren. Sie nehmen, so bald es ihnen auch nur im geringsten deucht, daß der Magen überfüllt seye, sogleich eine Purganz ein, ohne zu bedenken, wie sehr die scharfe, saure, oder ölichte Dinge, daraus dergleichen Arzneyen zusammen gesetzt werden, denselben verderben.

Eine Purganz, ist in Ansehung des Magens, und wenn er auch selbst der beste ist, allezeit eine mit Gewalt erzwungene Unverdaulichkeit, die demselben viel zu schaffen machen, und ihn sehr schwächen kan; ja sie kan denselben sogar, wenn sie zur Unzeit und ohne gehörige Vorbereitung genommen wird, auf sehr lange Zeit verderben, und viele Mißdauung veranlassen, davon die Folgen oft von der größten Wichtigkeit sind.

Alle abführende Mittel, stöhren, wenn sie ohne Noth genommen werden, die Einrich-

richtung des Cörpers, sie hemmen die übrige Absonderungen, und besonders die unmerkliche Ausdünstung, die unter allen Abführungen, die hauptsächlichste und stärkste ist. Es gehört Zeit darzu, um die, durch den unvernünftigen Gebrauch, einer Arzney, unterbrochene Ordnung wieder herzustellen, ja es geschicht sogar, daß die dadurch bewegte Säfte sich entzünden, und wahrhafte und tödtliche Krankheiten erregen.

Es ist weit vernünftiger, und auch der Natur gemäßer, wenn man, so bald als man verspühret, daß der Magen mit Speisen, oder auch mit Feuchtigkeiten allzusehr beladen, eine genaue Diät beobachtet, blos leichte und erweichende Speisen genießt, nichts als Wasser trinkt, und sich dabey eine gesunde Bewegung macht. Man erstickt hierdurch den Keim der Krankheit gleichsam schon in der Geburt, an statt daß man ihn durch Purganzen entwickelt.

Es ist dahero ohne Widerrede keine so gleichgültige Sache, eine Purganz zu nehmen, und man handelt allzeit im höchsten Grad unrecht, wenn man es, ohne einen erfahrnen Arzt, zu Rath zu ziehen, der die Natur desjenigen der purgiren will, kennt,

auf

auf geradwohl wagt; gleichwie man aber gemeiniglich blos aus eigenem Belieben und Gutdenken purgirt, so hütet man sich auch wohl, einen vernünftigen Mann vorhero darüber zu befragen, denn dieser dürfte gar leicht sich unserm Eigensinn widersetzen; was geschicht, man nimmt eine Purganz, ohne sich durch eine genaue Diät durch erweichende kühlende und andere Dinge vorbereitet zu haben, und man befindet sich kurz darauf in der That krank, und das aus keiner anderen Ursache, als weil man es zu werden vermeiden wollen.

Das allerseltsamste hierbey ist, daß eben die Personen, die, damit sie keine vernünftige Leuthe zu Rath ziehen dörfen, ihr eigner Arzt seyn wollen, ohne alle Wahl und Untersuchung sich der Arzneyen der niederträchtigsten Markschreyer und der pöbelhaftesten Verordnungen bedienen, da doch die Erfahrung alle Tage, auf den Gräbern der Unbesonnenheit gegen den Nutzen, und die Würksamkeit derselben zeiget. Ein jeder Quacksalber erhebet seine königliche Ptisannen, seine Zeltlein, seine Pillen, sein besonders und unfehlbares Salz, und andere dergleichen Dinge mehr, und sie finden alle Schöp-

sen

sen genug, die ihnen mit schwerem Gelde ihre allzeit ungewisse und oft schädliche Mittel abkauffen. Man steift sein Zutrauen auf die wunderbare Würkung, die sie bey gewissen Personen, die man mit Namen nennt, gethan haben sollen, die, wann sie gegenwärtig wären, den Lobspruch, den man dergleichen Quacksalbereyen beylegt, selbst widersprechen würden. Gesetzt aber auch, daß diese geheime Mittel, bey einer, oder der andern bekannten Persohn, eine gute Würkung gehabt hätten, so würde man nichts desto weniger sich betrügen, wann man sich ihrer gleichfalls bedienen wollte. Da es natürlicher Weise gewiß ist, daß man mit der Persohn, die sich bey derselben Gebrauch wohl befunden hat, nicht einerley Natur ist, auch sich nicht in dem nehmlichen Umstand befindet. Die Leibesbeschaffenheit der Menschen ist viel zu verschieden, als daß es ein Arzneymittel geben sollte, daß sich vor alle schickte.

Man muß die empyrische Aerzte genau kennen, wann man sich von der Unverschämtheit dieser schädlichen Insecten, einen richtigen Begriff machen will. Ich erstaunte nicht wenig, als ich vor einigen Jahren bey einem mir bekannten Freund, einen Menschen,

schen, als einen Doctor antraf, den ich schon anderwärts gesehen zu haben glaubte, Er räumte mir auch sogleich, auf die erste Frage, die ich an ihn ergehen lassen, ein, daß wir mit einander studirt hätten, ich sah ihm steif unter die Augen, und zuckte die Achslen, Er errieth sogleich meine Gedanken, und verließ mit mir das Zimmer, und fragte mich, ob ich mich nicht recht sehr verwunderte, da ich sehete, daß er die Arzneykunst trieb, Ich antwortete ihm im höchsten Grad, und ich ärgere mich nicht wenig darüber. Als er mir hierauf überhaupt erzehlt hatte, daß es ihm nach Endigung seiner Studien, denen er so schlecht als möglich obgelegen, viel Mühe gekostet hätte, in den geistlichen Stand zu tretten, und eine von den mittelmäßigsten Pfarren zu erschnappen, er hätte, da ihm seine Pfarr kaum den nöthigen Unterhalt verschaft, in einer alten Handschrift von seinem Vetter, der ehemals ein Markschreyer gewesen, ein paar geheime Mittel ausfindig gemacht, und die gute Würkung die sie bey einigen seiner Bauren gehabt, hätt ihn so dreiste gemacht, sein Glück damit in der Hauptstadt zu versuchen; Er gab sich, um die Leuthe desto leichter hinter das Liecht zu führen, vor

einen

einen grossen Verständigen des Urins aus, und hätte bereits innerhalb 6. Monathen eine sehr beträchtliche Summe Gelds zusammen geraft, und er hatte endlich, nachdem ihn die Policey zu beunruhigen angefangen, bey dem Herzog von L = = eine sichere Freystadt gegen ihre Nachstellungen gefunden. Er bat mich hierauf, ihn nicht zu stürzen, und um seinen guten Namen zu bringen. Allein ich versprach es ihm nicht, da ich ein dergleichen Versprechen weder halten können, noch gedurft hatte; Ich zog ihm im Gegentheil, in dem Hause, in das er sich eingeschlichen hatte, die Larve vom Gesicht, und beschrieb ihn, als das dumste Thier und den größten Ignoranten, den ich je gekannt hätte. Die ganze Veränderung die ich an dem Verstande dieses Betrügers wahrgenommen, bestund darinn: daß er, da er doch sonst ein gewaltiger Plauderer war, es so weit gebracht hatte, die Leuthe durch seine kurze und bündige Redart hinter das Licht zu führen. Man erkundigte sich nach den von diesem saubern Kerl unternommenen Curen, und es fand sich, daß er durch seine zwey elende Mittel, eine erstaunende Menge Menschen ums Leben gebracht hatte. Die Klagen über

ihn, kamen endlich auch vor den Herzog L== der ihm in seinem Pallast Auffenthalt gegeben hatte, und er wurde so, wie er es verdient hatte, aus der Stadt verwiesen. Wie lange wird wohl noch die Policey, eine Menge, anderer eben so grosser Betrüger dulten?

Die Brechmittel sind dermalen stark Mode, das Spiesglas, das zu Folge eines Parlamentschlusses verbotten war, ergab sich, nachdem es bey dem Magistrat wider Gnade gefunden hatte, nicht eher, und das auch zu Anfang dieses Jahrhunderts, als bis es mit ihm aufs höchste gekommen, daß heißt erst alsdann, da es fast gar keine Würkung mehr haben konnte.* Dermalen gebraucht es jedermann,

* Das Spiesglas wurde vor dem 12. Jahrhundert blos zur Schminke genommen, Basilius Valentin, machte zuerst aus diesem Erzt Arzneyen, denen er in einer Schrift, die unter dem Titul Currus Antimonii triumphalis, zum Vorschein kam, wunderbare Kräfte, gegen alle Arten der Krankheiten zueignete. Indessen wurde das Spießglas, einiger guten Würkungen, der daraus zubereiteten Mittel ungeachtet, im Jahr 1566. zu Folge eines Parlamentschlusses, als eine schädliche Arzney verworffen und verbotten, der Doctor Besnier wurde, weil er wider dieses Verbot gehandelt, im Jahr 1609. aus Paris verjagt. Ohne

mann, auch in gesunden Tagen, ohne erst einen Arzt darüber zu fragen, und es ist wahr, daß man die Kunst erfunden, es zu einem so gelinden Brechmittel zu machen, als die Ipecacuhana ist.

Ohne Zweifel haben die schädliche Zubereitungen des Spießglases, und der üble Gebrauch den man davon machte, dieses Decret veranlasset. Inzwischen wurde dennoch dieses Brechmittel, durch das öffentliches Ansehen, im Jahr 1637. aufs neue, unter die Zahl der Arzneyen aufgenommen, und das bemeldte Decret von 1637. im Jahr 1650. widerrufen. Die medicinische Facultät selbsten räumte dem Spießglase, in seinem Antidosaire ein Buch, darinn allerley Gegengift und andere Arzneyen beschrieben sind, das im Jahr 1637. gedruckt worden, eine Stelle ein; und sie brachte es endlich den 29. Merz 1668. dahin, daß das Parlament ein Decret machte, darinn den Aerzten die Verfertigung und der Gebrauch desselben erlaubt wurde. Man erzehlt, daß der Mönch Valentin, nachdem er wahrgenommen, daß das Spießglas purgiere, dasselbe unter die Speisen seiner Herrn Con-Fratrum, gethan, und daß dieselbe alle daran gestorben wären, und daß man es dahero Antimonium, das ist: Ein Mittel gegen die Mönchen, genennet hatte.

Man muß allerdings einräumen, daß die Brechmittel in diesem Jahrhundert, worinn das Wohlleben und die Trägheit einen Ueberfluß von Säften, und vielen zähen Schleim, davon der Magen beschwert wird, verursachen, in gewissen Fällen sehr gute und heilsame Dienste leisten können, wenn man sich zu deren Gebrauch gehörig vorbereitet. Ist es aber nicht bey alle dem eine grosse Unbesonnenheit, wenn man ohne eingeholten Rath, und oft zur Unzeit, eine heftig würkende Arzney nimmt, die den Magen starck reitzt, die Brust heftig angreift, und das Gehirne erschüttert, und aus diesem Grunde gewissen Naturen höchst schädlich ist. Es nehmen aber das Spiesglas und alle andere Brechmittel, die Brust so gewaltig mit, weil dieselbe nicht sowol durch einen, in fleischichten Fässern des Magens erregten Krampf, sondern vielmehr durch die Zusammenziehung des Zwerchfells und der Musclen des Unterleibs, ihre Würkung verrichten.

Möchten doch alle diejenige, die die Brunnen- oder Milchcur gebrauchen wollen, sich derselben niemals, ohne vorhero einen geschickten Arzt der ihre Natur kennt, zu Rath zu ziehen, bedienen. Es gibt ganz und gar keine

keine gleichgültige Arzneyen, selbst diejenige sind es nicht, die die allerunschuldigste und aller natürlichste zu seyn scheinen. Ich rathe ihnen ausserdem wohlmeynend, die ihnen, es seye nun in Ansehung der Menge und Beschaffenheit der Speisen, oder in Betracht der Bewegung, des Schlafens und andrer Dinge mehr, vorgeschriebene Diät auf das genaueste zu beobachten. Man thut weit besser, wenn man gar keine Arzney gebraucht, als wenn man, zu der Zeit, die man seiner Gesundheit widmet, auch die geringste Ausschweiffung begeht.

Von dem Clystiren bey gesunden Tagen.

Das Clystiren gehört mit unter die widernatürliche Hülfsmittel. Herodot, Gallien und Plinius belehren uns, daß die Egyptier sich dessen zuerst bedient, und daß sie es von einem Vogel der Ibis hieß, und sich, um eine desto leichtere Oefnung zu bekommen, selbst zu clystiren pflegte, gelernet hätten. Neuere Schriftsteller aber schrieben die Entdeckung dieses Mittels den Wahrnehmungen zu, die man an den Störchen wahrgenommen hat.

Die Chineser wußten, ehe sie mit den

Aerzten von Macao, einer Stadt, welche die Portugiesen in der Provinz Quanton erbaut haben, nichts von dem Clystiren, und sie nennen sie, ohne dieselbe zu verwerfen: Das Mittel der Barbarn.

Es gibt in Europa kein Land, darinnen man sich, auch bey gesunden Tagen, so oft clystiren läßt, als Frankreich, und besonders in dessen Hauptstadt. Wie viele Personen glauben nicht in Paris, krank zu seyn, wenn sie sich nicht alle Tage zwey Clystire geben lassen? Mich deucht ich sehe sie mit dem Argan des Molliere den Grad ihrer Gesundheit, nicht nach ihren Empfindungen, sondern nach der Anzahl der Clystire die sie in einem Monat sich beybringen lassen, ausrechnen.

Man kan dergleichen Personen, die sich auch während der Gesundheit der Clystiren bedienen, in drey Classen eintheilen.

Die erste davon lassen sich aus Unmässigkeit, das ist: damit sie desto mehr essen können, clystiren. Was vor eine Verderbniß der Sitten! Die Freßbegierde ist oft auch damit nicht zu frieden. Hat man nicht auch Leute gesehen, die, um nur den Magen desto eher wieder auszuleeren, so gar ein Brechmittel nehmen? Ich hoffe es noch zu erleben,

daß man noch dereinst, die unter denen Omaguas *, einem Volke, das sich an den äussersten Gränzen von Maragnon aufhält, im Schwang gehende Mode, einem jeden von denen Gästen vor der Mahlzeit mit einer Clystirspitze aufzuwarten, und sich derselben, ehe man zu Tische sitzt, zu bedienen, auch hier in Paris, in gewissen Häussern eingeführt werden wird. Ist das nicht ein vortrefliches Mittel, sich vor Krankheiten zu verwahren?

Die zweyte Classe bedient sich der Clystire blos in der Absicht, um eine frische Farbe zu bekommen, und dieses ist eine von den vornehmsten Sorgen, der Stutzer und der Schönen, die Eroberungen machen wollen.

Unter die dritte Classe gehören diejenige, die nur alsdann zu diesem Mittel schreiten, wenn sie glauben, daß sie sich erhitzt haben, oder an Verstopfungen leyden; allein würde es nicht, gesetzt daß auch ihre Furcht Grund hätte, weit vernünftiger seyn, wenn sie auf eine ganz natürliche und ungezwungene Weise, ver-

* Man lese die Nachricht die Herr de la Condamine von seiner Ruckreise aus Quinto durch Maragnon, in dem mittäglichen America, nach dem Lande der Amazonen, ertheilt.

vermittelst gelinder, anfeuchtender und kühlender Speisen und Getränken, diese Abführung des Cörpers wieder in Ordnung brächten, an statt daß sie sich an den Gebrauch eines Mittels gewöhnen, das nur auf einige Augenblick Linderung schaft, die Ursache der Krankheit selbst aber niemals hebt. Die Gewohnheit sich täglich clystiren zu lassen, ist überhaupt von der Sache zu reden, allzeit sehr unvernünftig und auch oft gefährlich, wie viele Leuthe gibt es nicht, mit denen es durch den allzuoft wiederholten Gebrauch derselben so weit gekommen, daß sie ohne dieses unbequeme, garstige und unangenehme Hülfsmittel nicht mehr zu Stuhle gehen können.

Es gibt auch noch eine andere nicht weniger schädliche Thorheit, ich meyne die Begierde die gewisse Leuthe haben, fett zu werden, gerade, als wenn man nicht gesund seyn könnte, als wenn man wohl bey Leibe ist. Dergleichen Personen irren sich gemeiniglich sehr grob, bey Erwehlung der Mittel, durch welche sie ihren Endzweck erreichen wollen. Sie überladen den Magen, ohne erst zu warten bis er abgedaut hat, beständig mit einer Menge saftiger Speisen. Was geschicht? der Magen, der nicht stark genug ist, um

die

die im Ueberfluß genossene Nahrungsmittel zu bezwingen, kan alsdann blos eine schlechte, nicht genug zerriebene und bearbeitete Nahrungsmilch daraus verfertigen, davon ein grosser Theil, der nicht in die Milchgefässe dringen kan, mit der Oefnung fortgeht, der übrige Theil aber, der ins Geblüt gebracht wird, da er wegen seiner rohen und zähen Theilgen zur Nahrung ungeschickt ist, ohne den Cörper zu nähren, mit dem Urin, oder Schweiß wieder ausgeführt wird, oder in den zarten Endungen der Gefässen stecken bleibt, und gefährliche Verstopfungen verursachet, dergestalt, daß dergleichen Personen, auch bey dem größten Ueberflusse an Speissen, mager werden, und aus Mangel der Nahrung elendiglich sterben.

Endlich so gibt es auch im Gegentheil solche Thoren, die sich darüber grämen, wenn sie fett werden. Hierüber geräth hauptsächlich unser Frauenzimmer das gefallen will, in den heftigsten Zorn; es ist dasselbe durchgängig der Meynung, das eine etwas völlige Gestalt alt mache, die feinen Gesichtszüge gleichsam begrabe, und die Reitzungen verstelle. Sie sind auch daher sehr besorgt sich davor zu verwahren, und wenden alles an, im Fall, daß sie

würklich

würklich dick sind, mager zu werden. In dieser löblichen Absicht enthalten sich einige auch der allernöthigsten Speisen, und sehen wie illuminirte Todtengerippe aus, mittlerweil daß andre, zu allem, was sie essen, eine Menge Essig nehmen, und sich dodurch den Magen im höchsten Grade verderben, dem äusserlichen Ansehen nach mägerer werden. Ich kenne ein junges Frauenzimmer, die es durch diese Kunstgriffe so weit gebracht, daß sie auch nicht einmal einen Flügel von einem Hüngen verdauen kan, und doch bey alle dem erschrecklich dick ist. Wie schwer ist es doch, die Wünsche der Menschen zu vergnügen, und was vor einen grossen Liebesdienst hat uns nicht der Himmel dadurch erwiesen, daß er uns in vielen Stücken keine freye Wahl gelassen hat!

Ich kan, indem ich diesen Versuch beschliesse, meinen Lesern die Mäßigkeit, den Keimen und die Belohnung der Tugend und der Gesundheit, vor allen Dingen, nicht genug einschärfen. Sie ist der Compas des Lebens. Nichts in der Welt ist den Menschen so nothwendig, als sie, indem selbst der heilige Apostel Paulus, sie, als eine Lebens-Regel anprieß, indem er sagt: Daß ein jeder mäßiglich handlen solle.

Folgst du diesen Reglen nach, die dir diese Schrift gegeben,
So wirst du geneigter Leser, viel und lange Jahre Leben.

Siehe die Salernitanische Schule.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Jacquin, Armand Pierre, / Neuhofer, Georg, / Stage, Conrad Heinrich.

Des Herrn Abt Jacquins Abhandlung von der Gesundheit Ein für jedermann sehr nützliches Werkgen

Augsburg 1764

Path. 634
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10472750-5
VD18 10979158